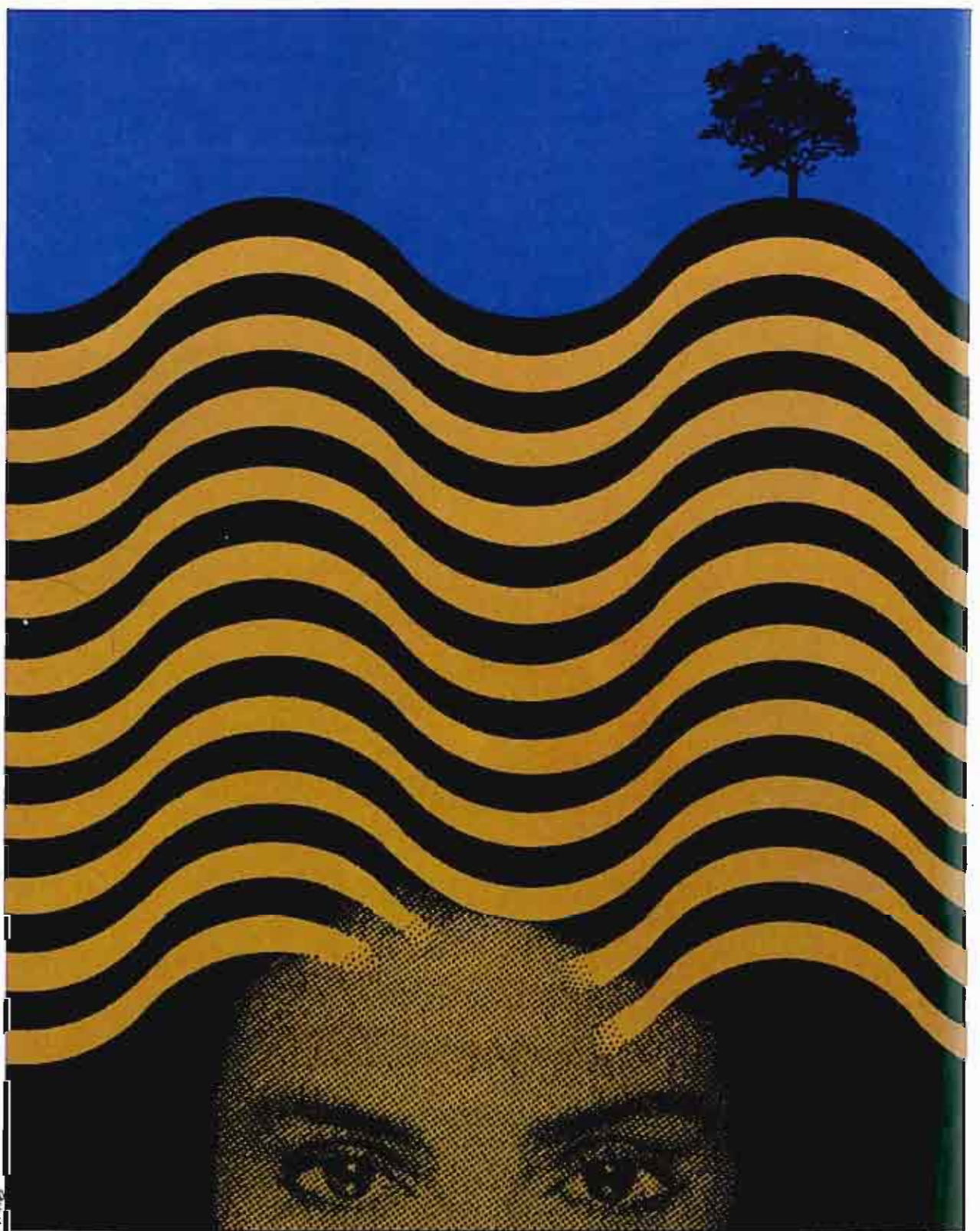


زنگنه

سال اول ● امپرسیون ● ۷۰ بها ● ۵۰ تومان

۲



Shiraz

سبز و سرخ در انتظا
آراستگی و اشتیاقه
می توان آموخت.



سازمان پارکها
و فضای سبز شهر تهران

زنان

سال اول شماره ۲ اسفندماه ۷۰

زنان نشریه‌ای است اجتماعی که یک بار در ماه منتشر می‌شود

سرخوان
گزارش و

۲ نخستین بازتاب: مدیر مسئول

۴ موقعیت زن در نظام اداری ایران: فیروزه شریفی

۱۰ خیر:

۱۴ راز زنانگی: اولین رید، ترجمه زهره زاهدی

۲۰ زن افغان: دکتر سهیلا شهشهبانی

۲۶ مرد، شریک یا رئیس؟! شکوفه شکری، ساهره لبریز

۳۳ پنجره‌ای رو به خلاقیت:

۳۶ علل حضور اشیا در خانه: مهندس فرشته بهار

۳۸ پذیرایی سریع و آسان: حورا اخلاقی

۱۹ و ۴۱ شعر:

۴۲ رابطه گفتار مؤدبانه با جنسیت: بهناز عاملی موسوی

۴۸ بیداری وجدان: نیدین گوردیمر، ترجمه رزا افتخاری

۶۰ یک چشم سیاه، یک ستاره روشن: رؤیا شاپوریان

۵۱ از آنچه می‌خورید، چه می‌دانید؟ فیروز مدد نوعی

۵۴ ورود به ساعت ۲۵، خروج از مرز تعادل: اوژنیاپرایس، ترجمه زهره زاهدی

۵۸ حرکت به سوی تناسب اندام: ترجمه ژینوس قائمی

۶۲ شش علامت جدی: ترجمه فرزانه خردمند

۶۷ طرحهای بچه‌قورباغه‌ای و اشعه ایکس

۶۸ گفت‌و شنودی کوتاه با دو تن از زنان مهمان جشنواره فیلم فجر: بنفشه رستگار

- صاحب امتیاز و مدیرمسئول: شهلا شرکت
- طراح گرافیک: کورش پارسانژاد
- طرحهای این شماره: باسما الرسام
- لیتوگرافی: بصیر
- چاپ: سازمان ۱۲۸

● صندوق پستی ۵۵۶۳ - ۱۵۸۷۵
● تلفن: ۸۳۳۵۱۳

License Holder & Editorial Director:
Shahla Sherkat

Zanaan is a Persian - language journal published monthly. Each issue contains articles and reports related to the women's problems.

زنان در زمینه فعالیتهای فرهنگی، هنری، آموزشی و خدماتی آگهی می‌پذیرد.

زنان در ویرایش و کوتاه کردن مطالب آزاد است.

مطالب ارسالی بازگردانده نمی‌شود.

حقوق چاپ، انتشار و نقل مطالب، طرحها و عکسها برای مجله زنان محفوظ است.

پیشینه روزنامه‌های زنان

روزی که در جست و جوی صلاح کار خویش، طلب خیر کردیم و آن آیه بر ما تابید که دست در این کار زنیم، آن هم به شتاب، دل به الطاف کارساز سپردیم و عاشقانه پای در راه نهادیم، اما گمان نمی‌کردیم یا چنان عنایتی از کوی دوست و چنین اقبالی از سوی دوستان روپرو شویم.

تقدیم برگ سبزی به زنان این سرزمین، رسم دیرینه ما بود، با این همه، دریافت نوازشهای شوق‌آفرین آنان و پیامهای همخوانی و نوید همراهی‌شان، پس از اولین انتشار، چنان شور و وجدی در ما پدید آورد که حس می‌کنیم تولدی دیگر داشته‌ایم، البته با مسئولیتی سخت‌تر از پیش.

نظرات با آمیزه‌ای از ناباوری - از امکان ارائه کاری جدی از سوی زنان - و نگرانی - از آنکه سنگینی برخی مطالب، مانع راه یافتن مجله به میان همه زنان شود - همراه بود. در کنار اینها پندهای ارزشمندی هم بود که غنیمتشان می‌شماریم تا حاصلی ارزنده به بار آوریم.

ناباوران را از آنچه امروز در پشت دیوار تبعیض جنسی و نابرابری فرهنگی و اجتماعی میان زن و مرد می‌گذرد، خیر دادیم؛ از رشد خزنده و بی‌صدای زن، با وجود فراهم نبودن زمینه و امکانات، و از نیکخواهانی که دکن نگران عدم رهیابی «زنان» به سطحی گسترده بودند، خواستیم در برداشت خود بیشتر تأمل کنند. آیا تلقی «سنگینی» از کتاب ما به دلیل عرف رایج آراستن برگهای مجله زنان و تازگی و تفاوت هنری «زنان» نسبت به این نشریات است؟ یا محتوی و سخن آن پیچیده و هضم‌ناشدنی و مغایر با ویژگیهای یک مجله جدی است؟ ما خود تنوع و ثقل محتوی یک مجله را قابل تفکیک می‌دانیم و هم بدون تعارض با یکدیگر و نیز از تفاوت وظیفه و نوع ارتباط و تأثیر مجله با کتاب آگاهیم و با همین بینایی آنچه را به عنوان پوششی برای مجموعه کار در نظر داریم و بر حضور آن در مجله پای می‌فشاریم؛ جدی بودن است، چنان که در شماره اول گفتیم، رسیدن به تکامل در محدوده تنگ یک بعد ممکن نیست، اما می‌توان حتی در رفع نیازهای ابتدایی زیستی، تفنن و ارضای تمایلات فردی نیز هدف دار عمل کرد، با برنامه‌ریزی پیش رفت و در ازای بخشش اوقات بی‌بازگشت عمر خویش، نتایج سودمندتری گرفت. از این گذشته، جدی بودن مجله



می‌تواند در خواننده‌ای که آن را انتخاب کرده است، به تقویت تمرکز بر روی موارد و عناصر مطرح شده، جهد و کنکاش برای یافتن آنچه به آسانی در نمی‌یابد، عمق دید و تفکر، گسترش اطلاعات و مهمتر از همه، تلاقی با پرسشهای تازه و تلاش برای یافتن پاسخ منجر شود، تا بداند کجاست، چه می‌کند، چرا، و چه باید کرد؟

در حال حاضر، بیشترین کسانی که خود را مخاطب مجله یافته‌اند، دانشجویان، زنان متخصص و شاغل بوده‌اند، اما از آنجا که ما قرار بسته‌ایم حلقه واسط قشر متوسط جامعه و گروه آگاهتر و تحصیلکرده باشیم و برای وصول به این هدف، برنامه داریم، در فکر منحصر کردن کار به گروه دوم نیستیم، اگر بتوانیم انگیزه قشر متوسط را برای پر گرفتن به کرانه‌های روشتر آگاهی و رشد تقویت کنیم. البته یقین داریم که امکان پیشرفت زن ایرانی در گرو وجود زمینه‌های اعتقادی و فرهنگی و امکانات اجتماعی و اقتصادی است. روبرو شدن ما با این پرسش منطقی که زن تحصیلکرده‌ای که مخاطب شما قلمداد می‌شود، کجاست؟ بی‌سبب نیست. به جز نیمهٔ بیسواد جمعیت زنان کشور، گروهی از نیمهٔ دیگر یا امکان ورود به مجاری تحصیلی مورد علاقه و منتخب خود را ندارد و یا اگر مجال ورود به حوزه‌های موجود و مقدور را داشته، در بیشتر موارد پس از فراغت از تحصیل، بدون هیچگونه کاربردی، عقیم در کناری نشسته و یا به کاری بیگانه با زمینه تخصصی خود اشتغال دارد. در گزارش همین شمارهٔ مجله داریم که در دههٔ سالهای ۵۵ تا ۶۵، زنان از ۴۶ درصد جمعیت شاغل کشور، تنها ۱۲ درصد را تشکیل داده‌اند، در حالی که از کل مردان شاغل، شش درصد دارای تحصیلات دانشگاهی هستند و از کل زنان شاغل ۱۸ درصد تحصیلات عالی دارند و از این تعداد زن، فقط سه درصد به پستهای بالای اداری رسیده‌اند. این آمار از واقعیت دردناکی سخن می‌گویند. زنان شاغل دارای مدارک دانشگاهی، با وجود فزونی نسبی بر مردان، حضوری جدی و عادلانه در صحنه‌های اجتماعی و اقتصادی ندارند.

تحصیل و اشتغال - بخصوص در پستهای شاخص و مؤثر مانند مدیریت - زمینه‌های اصلی رشد فکری و اجتماعی زن است، چه اگر او عرصه‌ای برای بروز و اثبات تواناییهای خود نیابد، در باورها همان موجود ناقص القوای ناتوانی باقی می‌ماند که هنوز هم رسانه‌های

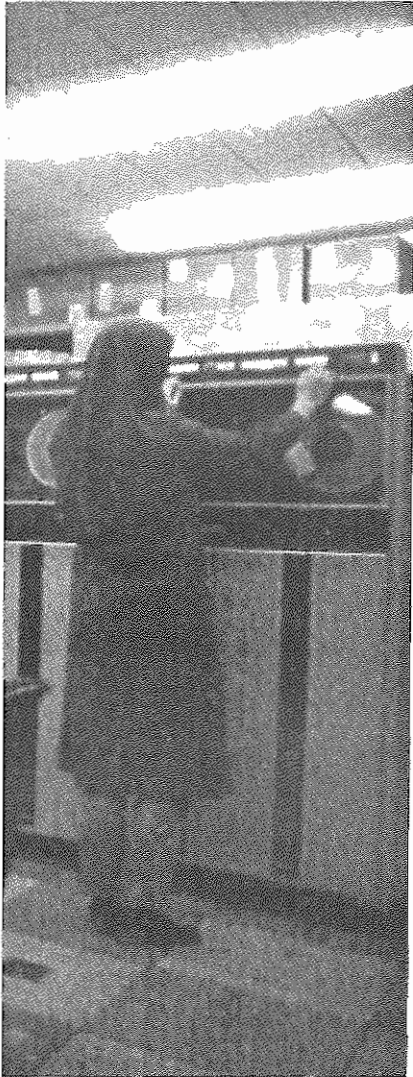
تبلیغاتی محوری جامعهٔ ما، خوراک خود را از ناحیهٔ او تأمین می‌کنند. شاید هم حکمت توازن این معادله چنین شرایطی را از هر دو سو ایجاب می‌کند! با این همه، زنان نباید مجال تسلط شرایط را بر به کارگیری استعدادها و تواناییهای خود بدهند. باید تا حد ممکن بر شرایط مسلط شد و حرکتی خودجوش را از درون آغاز کرد و یقین داشت که برکت از پی حرکت خواهد آمد. این راهی است بی‌کناره و چه بسا پرداخت بهایی گران بر سر طی کردن آن لازم آید.

مردان نیز اولین شمارهٔ مجله را بسیار دیده و خواننده بودند و علی‌رغم دعوت ما از مردهای دردمند آشنا با مشکلات زنان، به همدلی و همحسی و ابرازنظر در جمع خود، به تکرار، مخاطب این سؤال بودیم که مردها هم امکان و میدان مشارکت با ما را دارند یا نه؟ و شاید این تردید پس از دیدن فهرست - که در آن، کنار بیشترین مطالب نام زنها قرار داشت - برای آنها پیش آمده بود. به تأکید می‌گوییم، ما سر آن نداریم که زن را در دنیایی زنانه حبس کنیم. همهٔ ابزار و اطلاعاتی که به او داده می‌شود، برای برقراری ارتباطی آگاهانه، سالمتر و مؤثرتر با محیط خود و با جهان است.

کوشش ما برای وصل است، نه فصل. از همین رو با اشتیاق، پذیرای اثر و نظر مردان هستیم. با خوش بینی حس می‌کنیم، مطرح شدن مجلهٔ «زنان» در میان مردان، نشان از آن دارد که آنان مقصد و مقصود ما را - که بخشی از دردها با تغییر در باور و رویهٔ آنها آرام می‌گیرد. - دریافته‌اند و حکایت ارزنده‌تری دارد از اینکه تلاش ما برای اثبات نیکاندیشی و آشتی و عدم تقابل با مردها به ثمر نشسته است.

در پایان باز هم لطف و عنایت عزیزانی را که صدای ما را در گوشه و کنار این سامان شنیدند و سخنان ما را فهم و دردها را لمس کردند، سپاس می‌گذاریم و از آنان که گلایه‌های شیرینی از کمیابی مجله داشتند، تمنای پوزش پذیری داریم. امیدواریم مجموعهٔ شرایط، امکان ارائهٔ بهتر و برتر مجله را برای ما فراهم آورد. این بار به سبب نیازی که در سخن گفتن ساده و صمیمی با شما در خود حس می‌کردیم، باب بحث دیگری را نگشودیم، اما بابهای گشودنی و بحثهای قابل طرح بسیاری داریم، که در فرصتهای آینده به آنها خواهیم پرداخت.

مدیر مسئول



موقعیت زن در نظام اداری ایران

برای پی بردن به چرایی مسئله با کارشناسان مختلف صحبت کردیم. در این مورد که آیا رقم سه درصد یک رقم طبیعی است یا خیر، دکتر فیروزه خلعتبری دبیر معاون اقتصادی بانک مرکزی می‌گوید: «این رقم طبیعی است، به این معنا که یک جامعه در حال توسعه متکی به زمینه مردسالارانه در باره‌اش صحبت می‌کند و غیر طبیعی است، اگر ملاک رسیدن به پستهای بالاتر، برتریهای علمی باشد.» وی می‌افزاید: «هر کسی در یک اجتماع سالم باید بتواند مطابق با کمالات، عقل و درک خود جایگاهی مناسب پیدا کند. در این اندازه‌گیری، هر نوع ضابطه‌ای به جز عقل و خرد برای احراز آن پست و مقام غلط است. باید پذیریم که در یک سیستم اداری، مبنای احراز پست توانایی است، زن و مرد هم ندارد.»

بررسیهای آماری سالهای ۵۵ - ۶۵ مرکز آمار ایران می‌گوید: بخش دولتی ۴۶ درصد از کل جمعیت شاغل را به خود اختصاص داده که تنها ۱۲ درصد این جمعیت را زنان تشکیل داده‌اند. در این بررسی، آمارها نشان می‌دهند از کل مردان شاغل، تنها شش درصد دارای تحصیلات عالیه هستند، در صورتی که ۱۸ درصد زنان شاغل از مدارک عالی تحصیلی برخوردار هستند. با مطالعه بیشتر متوجه می‌شویم زنان با وجود تحصیلات عالی در پستهای بالای اداری کمتر حضور دارند، چرا که از کل زنان تحصیل کرده شاغل تنها ۳ درصد به پستهای بالای اداری رسیده‌اند.

زنهایی که مایل بودند در صحنه کار و فعالیت اجتماعی باشند، به فعالیتهای پشت صحنه و بالاخره مرزبندی بین زنها و مردها در محیطهای اداری. در کنار تمام اینها خط مشی دیگری نیز اتخاذ شد و آن عدم واگذاری پست مدیریت به زنها بود. استدلال می شد زنان، نان آور خانواده نیستند و اگر بناسد در نظام اداری کسی امتیاز بگیرد، مرد است. در نتیجه زنها در نظام اداری به موجودات سرویس دهنده و نه تصمیم گیرنده تبدیل شدند. گذشته از چند مورد اندک، اغلب زنها تا حد کارشناس بیشتر رشد نکردند. امروز این دوره بحرانی را پشت سر گذاشته ایم و طبیعی است که باید با آگاهی و ضابطه بیشتری عمل کنیم.»

این بحث را با تعدادی دیگر از کارشناسان ادامه دادیم. تحلیل آنها با آنچه خانمها خلعتبری و شادی طلب اظهار داشتند، بسیار نزدیک بود. آنان معتقدند که در یک سیستم اداری سالم مبنای اصلی گزینش نیروی انسانی، لیاقت و شایستگی است. در چنین نظامی افراد می توانند با یکدیگر رقابت کنند و در این رقابت بر اساس استعدادها و تواناییهایی که از خود نشان می دهند، امتیاز بگیرند. طبیعی است که افراد در چنین نظامی در جایگاه اصلی و مناسب خود قرار می گیرند که نتیجه آن بالا رفتن میزان بهره وری خواهد بود و این، در حقیقت راهی است برای بخشی از نابسامانیهای نظام اداری کنونی.

به منظور بررسی بیشتر به سازمانها و اداره های مختلف مراجعه کردیم. در این خصوص با کارمندان نیز بحث و گفت و گو کردیم. در این بررسیها متوجه شدیم مسائل و مشکلات از یک سازمان به سازمان دیگر و حتی از یک واحد اداری به واحد اداری دیگر شدت و ضعف می گیرند. مثلاً مشاهده کردیم زنها در بعضی از سازمانها هنگام پرداخت مالیات، مجرد محسوب می شوند و باید نسبت به مردها مالیات بیشتری پرداخت کنند. در اینجا سؤال دیگری پیش می آید: آیا برای این گونه موارد دستورالعملهای قانونی وجود دارد؟ به عبارت دیگر آیا زنان در قانون ما در مورد نحوه پرداخت مالیات و سایر موارد از مردان جدا دیده شده اند؟ ناهید جوانمردی و کیل پایه یک دادگستری و مدرس حقوق کار، حقوق مدنی



باقیمانده پیش از انقلاب بود، طرد شد. مخصوصاً آنچه به تقلید از کشورهای غربی رایج شده بود. این تغییرات همه چیز را دربر می گرفت، از لباس پوشیدن و الگوی مصرف گرفته تا ساخت قدرت. براساس این طرز تفکر که چون زنها در غرب بازیچه هستند و از آنها استفاده نادرست می شود، غرب بد است، پس الگوی او هم بد است، زنها در نظام اداری طرد شدند و بهترین و مناسبترین جا برای آنها در هر رده تحصیلی خانه شد. به منظور جا انداختن این دیدگاه دگرگون ساز در مورد زن، خط مشیهای مختلفی اتخاذ شد که برای هیچ یک برنامه ریزی معین و مدونی صورت نگرفته بود، مثلاً: تشویق زنها به بازخریدی و بازنشستگیهای زودرس، استفاده از وسایل ارتباط جمعی برای نشان دادن زن به عنوان یک شخصیت درون خانه ای، تشویق

موضوع را با دکتر ژاله شادی طلب استاد جامعه شناسی دانشگاه تهران نیز مطرح کردیم. وی ضمن تایید مطالب فوق گفت: «اگر بخواهیم پاسخ درستی برای این سؤال بیابیم و بر آن اساس، جایگاه زن در نظام اداری را تصویر کنیم، بهتر است پیش از طرح مسائل اجتماعی و فرهنگی، وضع موجود و روند ده ساله اخیر را ببینیم. وقتی امروز از طرف رئیس جمهور توصیه می شود، زنها باید به رده های بالاتر مدیریت ارتقا پیدا کنند، طبیعی است اگر سؤال کنیم مگر تا به حال چگونه بوده است که امروز باید تغییر کند؟ پس نگاه به گذشته و روندی که در این ده سال طی شده، ضروری است.» او در این خصوص می گوید: «در تاریخ ایران دوره ده ساله گذشته، یک دوره بحرانی به شمار می رود. بعد از انقلاب به طور کلی آنچه

است، نه جنسیت. پس آنچه در عمل به عنوان یک واقعیت اتفاق می‌افتد، چیست؟ اغلب کارکنان سازمانها و مؤسسات دولتی معتقدند مرجع تصمیم‌گیری، با توجه به اینکه چه فرهنگ و نگرشی نسبت به زن دارد، درباره مسائل او تصمیم‌گیری می‌کند. به همین دلیل مشکلات و مسائل آن از یک سازمان به سازمان دیگر یا از یک واحد اداری به واحد اداری دیگر متفاوت است. در این بخش از گزارش بسیار مایل بودیم با مدیران مرد صحبت کنیم تا مسئله از دید آنها مورد نظر حاضر به انجام مصاحبه نشدند و تنها فردی هم که با ما صحبت کرد، در پایان کار منصرف شد. از ذکر نام و محل کار او خودداری می‌کنیم، اما به آنچه گفت، اشاره‌ای خواهیم داشت. ابتدا درباره رشته تحصیلی و سابقه کارش سؤال کردیم. وی لیسانس ریاضی است، ۱۶ سال سابقه کار و ۱۱ سال تجربه مدیریت دارد. او از تجربه مدیریت خود در ارتباط با کارمندان زن می‌گوید: «در حوزه مدیریت من زنان که حدود ۳۰ درصد کادر اصلی را تشکیل می‌دادند، از قشر تحصیلکرده و متخصص بودند. اگر آنها را در رشته‌های مختلف با مردان مقایسه کنیم، مشاهده خواهیم کرد، اغلب زنان برعکس مردان در رشته‌های ایستا موفق‌اند و در کارهایی که نیازمند تحلیل و تحرک بیشتری است، آقایان کاراترند.» ما از او دلیل و استدلال می‌خواهیم، می‌گوید: «فطرتاً، شرایطی که برای زنان وجود دارد، این چنین ایجاب می‌کند.» از او می‌پرسیم: «آیا می‌شود زنان را تنها به این دلیل که در تمام دنیا در نهاد خانواده قرار می‌گیرند و طبیعت آنها بارور شدن و نگهداری از فرزند را ایجاب می‌کند، متهم به نداشتن قدرت تحلیل کرد؟ و نتیجه گرفت که نمی‌توانند مدیران لایقی باشند؟ آیا در این مورد تبلیغات جامعه و فرهنگی که به درست یا به غلط جامی‌اندازد که زن فقط موجودی است درون خانه‌ای، در فراهم آوردن شرایطی که خود زن نیز ناگزیر به پذیرش آن است، بی‌تأثیر نیست؟

او پاسخ می‌دهد: «بینید اگر زن را آزاد بگذارید و بگویید خودت باش، بهتر می‌تواند توانش را شناسایی کند و در آن راه قدم بگذارد. خوب اجتماع هم کمک کرده است. اینکه زن به طور کلی در خانه باشد یا اینکه



و حقوق تجارت دانشگاه آزاد می‌گوید: «اگر به گذشته حقوق کار برگردیم، متوجه می‌شویم تا پیش از انقلاب صنعتی و آغاز رنسانس، زنان برابر با مردان کار کردند، مشقت کشیدند اما هرگز از جانب کارفرما به آنها امتیازی داده نشد. با آغاز رنسانس و انقلاب صنعتی کارفرما مجبور شد در شرایط کار، تسهیلاتی قائل شود. ساعت کار کمتر شد، دستمزد کارهای سخت بالا رفت، اما زنان همچنان از امتیاز کمتری نسبت به مردان برخوردار بودند. آرام آرام و بتدریج برای زنان نیز تسهیلاتی در نظر گرفته شد تا جایی که در دنیای امروز، مقاله‌نامه‌ها و معاهده‌نامه‌های بین‌المللی، زنان و مردان را در حقوق و سایر مزایای کار برابر دیده‌اند. از آنجایی که کشورهای عضو سازمان بین‌المللی کار (I.L.O) ناگزیرند قوانین و مقررات داخلی خود را در این گونه موارد مطابق با قوانین بین‌المللی کار وضع کنند، عرفاً این اصول را نادیده نمی‌گیرند. ایران نیز به دلیل پذیرفتن عضویت سازمان بین‌المللی کار، تابع چنین شرایطی است.»

جدول مالیات بردرآمد حقوق، مصوبه مجلس در اسفندماه سال ۶۶، تأییدکننده مطلب فوق است. در این جدول تقسیم‌بندی اصلی بر اساس مجرد و تاهل صورت گرفته

- دکتر ژاله شادی‌طلب:
- بعد از سال ۵۷، بدون برنامه‌ریزی بدون‌زنان به بازخرید شدن، بازنشستگی‌های زودرس و گرفتن نقش‌های پشت صحنه تشویق شدند و در کنار اینها، مشی عدم واگذاری پست مدیریت به آنان اجرا شد.
 - امتیازگرفتن براساس استعداد و توانایی در یک سیستم اداری سالم، میزان بهره‌وری را بالا خواهد برد و این، راهی است برای حل بخشی از ناپساامانیهای نظام اداری کنونی.



به شدت جوامع غربی آزاد باشد، هیچ کدام صحیح نیست. ما یک تحلیل مشخص از زن داریم و آن الگوی اسلام است. ما، در قرآن بحث زنانه و مردانه نداریم همه جا از ناس و مؤمنان یاد شده است.» می‌خواهیم سؤال بعدی را با او مطرح کنیم، اما حاضر به ادامه بحث نیست.

کبری معصومی لیسانس ادبیات فرانسه، بازنشسته بانک ملی ایران که در حال حاضر به عنوان «دستیار مدیر امور مشتریان» در شرکت «ایران و ارقام» (N.C.R سابق) مشغول فعالیت است، نمونه مناسب یک زن موفق محسوب می‌شود. شاید برای شما جالب باشد اگر بدانید سمت وی در بانک ملی سالها ریاست واحد «تحلیلگری سیستمهای ماشینی» بوده است. زمینه مدیریت وی کاملاً تخصصی است و صددرصد نیازمند تفکر و تحلیل. حالا اینکه چگونه می‌شود یک لیسانس ادبیات فرانسه به این درجه و سمت برسد، سؤال است که پاسخش را باید از زبان خودش شنید:

«۵۴ ساله هستم. سالها پیش در رشته ادبیات فرانسه از دانشگاه تهران فارغ‌التحصیل شدم. دو سال به عنوان معلم در آموزش و پرورش خدمت کردم. سال ۳۹ طی یک آزمون به عنوان پانچست استخدام بانک ملی شدم. سال بعد در امتحان هوش بانک که به منظور ورود به یک دوره برنامه‌نویسی بود، شرکت کردم. بین ۱۷ نفر زن، تنها فرد قبول شده بودم و بین تعداد زیادی شرکت کننده مرد نیز رتبه بالایی داشتم، به کلاس برنامه‌نویسی رفتم. شرایط بسیار سختی بود، کلاس به زبان انگلیسی تدریس می‌شد، انگلیسی نمی‌دانستم، برای درک مطلب از مترجم استفاده می‌کردم، اما او انتقال‌دهنده خوبی نبود، ضمن اینکه بی‌تجربگی من نسبت به سایر شرکت‌کنندگان در این رشته مشکل دیگری بود. به هر حال با وجود تمام مشکلات، شاگرد اول کلاس شدم و دوره را با موفقیت گذراندم. مدتی بعد در امتحان اعزام بانک شرکت کردم. باز هم نفر اول شدم. برای آقایان بسیار سنگین بود که مرتب یک خانم شاگرد اول بشود. به همین علت نمره من را تغییر دادند. متوجه موضوع شدم و آن را پی‌گیری کردم. در آن سال به نتیجه نرسیدم، اما سال بعد، من را ناگزیر به کشور فرانسه اعزام کردند. در این مرحله باز هم با موفقیت دوره را تمام کردم و

مشکل محیط کاری من هم نیست، بلکه یک مسئله کلی است. من در صنایع هواپیمایی کمترین مشکل و درگیری را دارم، اما در کل، وقتی نگاه کنید، یک واقعیتی وجود دارد که غیرقابل انکار است. زمانی که به شما نیاز دارند، از کارتان استفاده می‌کنند؛ اما زمانی که باید به شما امتیاز دهند، ناگهان زن می‌شوید و نمی‌توانید امتیاز بگیرید!

با مهندس فروزنده طیبی نیز به عنوان نمونه‌ای دیگر صحبت کردیم. وی یکی از مسئولین شرکت صنایع هواپیمایی ایران است. ۱۳ سال سابقه کار و ۴ سال تجربه مدیریت دارد. رشته تحصیلی او مهندسی صنایع است که کاملاً با زمینه کاریش همخوانی و تطبیق دارد. او درباره نحوه انتخابش برای این پست می‌گوید: «مدیر من معتقد بود یک مهندس صنایع به لحاظ داشتن اطلاعات مورد لزوم در صنعت، بهتر از هر کسی می‌تواند اطلاعات مورد نیاز مدیران را در این زمینه تحلیل و طراحی کند. در آن زمان تنها من و یک خانم دیگر در این زمینه تخصص داشتیم که هر یک از ما مسئولیت قسمتهایی را در زمینه تخصصی‌مان به‌عهده گرفتیم.» پرسیدیم:

«فکر می‌کنید اگر رقیب شما به جای زن یک مرد بود، باز برای این پست انتخاب می‌شدید؟»

«خیر، چرا؟»
«واقعیت این است که فرهنگ ما این گونه پستها را برای مردان بیشتر می‌پسندد. شاید دلیلش این باشد که زن شوهردار به دلیل به‌عهده‌داشتن مسئولیت دوگانه در خانه و اجتماع، نسبت به مرد محدودیت بیشتری دارد و اغلب به همین علت ترجیح می‌دهند که مدیران را از بین مردان انتخاب کنند.»

«فکر می‌کنید یک زن به خاطر داشتن مسئولیت دوگانه نمی‌تواند مدیر خوبی باشد؟»
«خیر. اصلاً این طور نیست. مطلبی را که عرض کردم، طرز فکر من نیست. حتی

مشکل محیط کاری من هم نیست، بلکه یک مسئله کلی است. من در صنایع هواپیمایی کمترین مشکل و درگیری را دارم، اما در کل، وقتی نگاه کنید، یک واقعیتی وجود دارد که غیرقابل انکار است. زمانی که به شما نیاز دارند، از کارتان استفاده می‌کنند؛ اما زمانی که باید به شما امتیاز دهند، ناگهان زن می‌شوید و نمی‌توانید امتیاز بگیرید!

مثلاً چه امتیازی به زن تعلق نمی‌گیرد؟

مثلاً در مورد پرداخت پاداش و عیدی سال گذشته که سقف پرداخت عیدی برای خانمها و آقایان یکسان نبود و خانمها مجرد محسوب شدند یا حق استفاده از خانه‌های سازمانی. خانمی که مشکل مالی دارد و شوهر او نیز قادر به تأمین مسکن نیست، با آنکه به اندازه یک مرد در یک سازمان کار می‌کند، ولی خانه سازمانی به او تعلق نمی‌گیرد.

شما می‌گویید مسائل و مشکلات در سازمان صنایع هواپیمایی به نسبت کمتر است، آیا طی چهار سال مدیریت در این سازمان با کارمندانان مشکلی نداشته‌اید؟

سال اول مشکل بود. اغلب آنها مرد بودند و به هیچ عنوان مرا قبول نداشتند. در بعضی از موارد معتقد بودند با مدیر زن نباید کار کرد، چرا که باعث شرم و خجالت مرد است. اما به مرور من را پذیرفتند و امروز با آنها مشکلی ندارم.



زهره بیگم اجاقی ، معاون مدیرکل خدمات
اشغال وزارت کار:

نمی‌توان از «انسان ابزار»
خلاصی یافت، مگر با تغییر در مبانی
فرهنگی و این تغییر دست‌نیافتنی است،
مگر با تغییر در باورهای فرهنگی.

تفاوتی که از نظر سازواره بین زن و
مرد وجود دارد، نمی‌تواند مبنای تقسیم
نقشهای اقتصادی و غیراقتصادی قرار
گیرد.

کمتر است و روابط بهتری بین کارکنان
وجود دارد.

- دوستان و همکارانتان در این زمینه به شما
چیزی نمی‌گویند؟

- چه بگویند؟ او همسر و مادر خوبی است
و در محیط کار هم برای من مدیر خوبی
است.

- همسر شما به عنوان یک مدیر ممکن است
جلسه اضطراری داشته باشد و شب دیرتر از
شما به منزل بیاید. در این مواقع با او چگونه
برخورد می‌کنید؟

- او نه یک شب، بلکه شبهای زیادی به همین
علت دیرتر از من به منزل آمده. بچه‌ها هم
چون کوچکند، خیلی بهانه‌اش را گرفته‌اند،
اما تا به امروز بر سر این مسائل با یکدیگر
هیچ اختلافی نداشته‌ایم.

- آقای جبّاری حقوق شما بیشتر است یا
خانم؟

- عجب سؤالی! حالا مگر چه فرقی می‌کند،
خوب حقوق او بیشتر است.

- در مورد دخل و خرج هم با یکدیگر
مشکلی ندارید؟

او مرد خوبی است و با من هماهنگ کار
می‌کند. مثلاً گاهی اوقات بچه‌ها را از مهد
کودک به منزل می‌برد. با توجه به اینکه هر دو
در یک محیط شاغلیم، موقعیتم را درک
می‌کند.

- او هم مثل شما مدیر است؟

- در حوزه مدیریتم کار می‌کند.

- یعنی کارمند شماست؟

با لبخند می‌گوید:

- بله.

- می‌توانیم با او صحبت کنیم؟

- بله.

در اینجا مهندس بهنام جبّاری نیز به جمع ما
اضافه می‌شود. سر صحبت را با او باز
می‌کنیم: «جناب مهندس چند سال سابقه کار
دارید؟»

- بیشتر از خانم.

- از اینکه با خانمتان در یک جا کار می‌کنید،
گله‌ای ندارید؟

- خیر. خودم خواستم کارمند او باشم. او
مدیر خوبی است. مسائل و مشکلات در این
قسمت در مقایسه با قسمتهای دیگر بسیار

- چگونه با هم به این تفاهم رسیدید؟
- سال اول چون همه مرد بودند، در اقلیت
قرار داشتم و ناگزیر بودم در بعضی از موارد
انعطاف بیشتری نشان دهم. در نتیجه فرصتی
لازم بود تا آرام آرام با من آشنا شوند،
ضمن اینکه معتقدم یک مدیر برای اینکه قادر
باشد مدیریت کند، باید ابزار تشویق و تنبیه را
در اختیار داشته باشد. از آنجایی که ابزار
مادی من برای تشویق محدود بود، به طریق
دیگر جبران کردم. به آنها نزدیک شدم،
مشکلاتشان را درک کردم و با امکاناتی که
در اختیارشان گذاشتم مسائل را حل کردم.
در مجموع روابط دوستانه‌ای با کارمندان
دارم.

- ازدواج کرده‌اید؟

- بله، دو دختر هم دارم.

- با وجود همسر، فرزند و به قول خودتان
مسئولیت دوگانه، مشکلی ندارید؟

- نه به آن صورت. خوب زندگی نیاز به
برنامه‌ریزی دارد، اما در مجموع با کمک
همسر اگر مشکلی هم باشد، رفع می‌کنیم.

- خیر، پول من و او ندارد. پولهایمان را با هم خرج می‌کنیم. اصلاً تا به حال به این مسئله به این شکل فکر نکرده بودم. در حقیقت مشکل، زمانی است که قصد داریم برای یکدیگر کادو بگیریم و می‌خواهیم طرف مقابل از قیمت آن باخبر نشود، اما نمی‌دانیم چه کنیم.

مهندس طیبی که تا اینجا شنونده بود، دوباره وارد بحث می‌شود و می‌گوید: «اگر کادوی گرانی برایش بخرم، حتماً به من اعتراض می‌کند».

از مهندس طیبی دوباره سؤال می‌کنیم: «تا به حال در زمینه کاری با همسرتان مشکلی نداشته‌اید؟» پاسخ می‌دهد: «مسئله زمانی است که می‌خواهم کارمند نمونه معرفی کنم، با اینکه شوهرم واقعاً نمونه است، اما نمی‌توانم معرفی کنم، چون همه می‌گویند شوهرش بود. اگر بنا باشد به کسی پاداش بدهم، باز هم همین مشکل وجود دارد، در حالی که او واقعاً کارمند خوبی است. غیر از این مشکلی ندارم».

در پایان مصاحبه وقتی دلایل موفقیتش را سؤال کردیم، خیلی خلاصه گفت:

- خانواده، همسر و وجود یک مدیر خوب از مهمترین عوامل بودند. اگر شرایطی را که آنها برایم فراهم کردند، نبود شاید امروز موفق نبودم».

روان‌شناسان و جامعه‌شناسان معتقدند آنچه که ما در جامعه انجام می‌دهیم، دقیقاً همان چیزی است که از کودکی در اجتماع آموخته‌ایم. شرایطی را که محیط برای انسانها فراهم می‌کند، در رشد یا عدم رشد آنها بسیار مؤثر است. در رشد و شکل‌گیری شخصیت انسانها، فرهنگ خانواده به عنوان یک جامعه کوچکتر عامل مؤثر دیگری است. در پایان گفت و گو با خانم معصومی نیز وقتی دلایل موفقیتش را سؤال کردیم، گفت: «ضریب هوشی و استعداد در رشد انسانها بسیار مؤثر است. در حقیقت این دو از فاکتورهای اساسی هستند، اما غیر از اینها به جرأت می‌گویم سرنوشت اصلی آدمها توسط شرایط رقم زده می‌شود. من در خانواده‌ای تربیت شدم که هرگز بین دختر و پسر فرقی نبود و این اولین زمینه مساعد برای رشد من محسوب می‌شد».

زهره بیگم‌اجاقی معاون مدیرکل خدمات اشتغال

وزارت کار و امور اجتماعی در قالب طرحی که به آن وزارتخانه ارائه کرده است، در این زمینه می‌گوید:

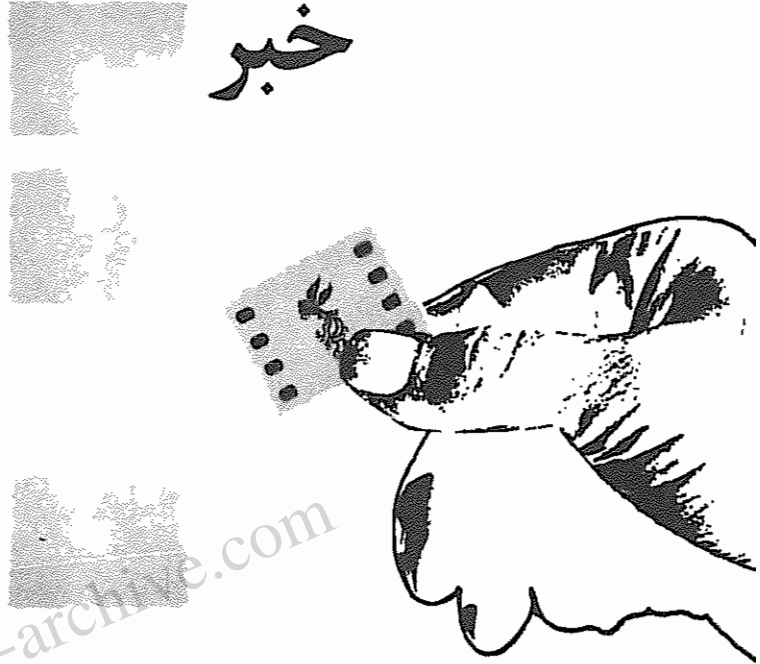
«زنان بالقوه کمتر از مردان نیستند. چرا که تفاوت در ارگانیزم آنها، دلیل بر ضعیفتر بودن آنان نیست. زنان نشان داده‌اند که قابلیت انجام مسئولیتهای مهم همپای مردان را دارند. بنابراین جایگاه زنها را باید بیش از پیش در استراتژی توسعه مشخص و معین سازیم. این امر محقق نمی‌شود، مگر با دو حرکت هماهنگ، یکی در بعد اقتصادی و

دیگر در بعد اجتماعی و فرهنگی. روشن است که حرکت دوم به لحاظ ریشه‌دار بودن معیارهای فرهنگی، بردمانه‌تر و زمانبرتر خواهد بود. اما هرگز ناممکن نیست.» وی در ادامه این بحث به عنوان راه‌حل این چنین توصیه می‌کند: «آموزش و پرورش بویژه در سطوح ابتدایی و میانی آن، کاربرد اساسی در شکل‌گیری نظام شخصیتی انسان بویژه طرز

تفکر و جهان‌بینی او دارد. از این روست که باید نقش آموزش و پرورش در این مورد ارزیابی شود. نمود زن در بسیاری از کتب آموزشی، نمودی از یک موجود غیر اجتماعی خانه‌گزین و خانه‌نشین است. خانه هرچند به مثابه خرده نظامی از کل نظام اجتماعی معرفی می‌شود، لیکن زن، موجودی است ساکن در این خرده نظام و وظایفی از قبیل خانه‌داری، بچه‌داری و... وظیفه اصلی وی معرفی می‌شود، و مرد موجودی است بیرونی که حتی بازی و گذران اوقات فراغت وی برعکس جنس مخالف در بیرون از خانه معنا دارد. بدین ترتیب دختر از همان آغاز می‌پذیرد که خانه و اداره آن به عهده اوست و اثربخشی این موضوع بیش از آنکه او را به وظایف خانگی پیوند دهد، او را از اجتماعات و مسائل بیرونی می‌گسلد. یعنی اعتقاد غالب او میل به سمت خانه‌گزینی و ایفای وظایف خانگی دارد و چنین نمودی در کتابهای درسی از دختر و زن فراوان است».

بدیهی است که چنین ملاحظاتی به هیچ وجه ناقض نقش اساسی زن به عنوان یکی از دو رکن اساسی خانواده نیست. با این حال به همان نسبت که مرد رکنی از ارکان خانواده است، زن نیز باید رکنی از ارکان فعالیت اقتصادی در مجموعه خانواده باشد. پس می‌توان به عنوان یک اقدام فرهنگی بلند

مدت متن کتب درسی را طوری تنظیم کرد که زن در کنار مسائل خانه‌داری و تربیت و پرورش فرزندان صالح و مؤمن، به عنوان عنصری اجتماعی و اقتصادی نیز معرفی شود. تفاوتی که از نظر سازواره بین زن و مرد وجود دارد، مبنای تقسیم نقشهای اقتصادی و غیراقتصادی قرار نگیرد. به دیگر سخن در جهانی که اساس زیست، شغل و درآمد است، هرچند هم زن را در نقش مدیر منزل غیرمستقیم، یک فرد فعال اقتصادی بدانیم، این طرز تفکر که زن را تنی برای زادن، دستی برای شستن و رفتن... و مجموعه‌ای محدود در چهار دیواری خانه معرفی می‌کند، ثمره‌ای جز آنکه از او موجود غیر اجتماعی و غیراقتصادی (از دیدگاه ارزشهای اجتماعی و اقتصادی) بسازد، به بار نمی‌آورد. «انسان ابزاری» آنچه که امروز در جامعه غرب دیده می‌شود و بیشتر در وجود زن متبلور است، آیا حاصل همین شیوه نگرش به زن نیست؟ و این انسان ابزاری در جهان سوم، و در جهانی که میثاقهای فرهنگی ریشه‌دار بر روابط اقتصادی و زیستی حاکم است به نحو دیگری خود را نشان نداده است؟ به این ترتیب نمی‌شود از انسان ابزاری خلاصی جست، مگر با تغییر در مبانی فرهنگی و این تغییر دست نیافتنی است، مگر با ایجاد دگرگونی در باورهای فرهنگی. آموزش و پرورش به عنوان آنچه که از کودکی به شخصیت انسان شکل می‌دهد، بیشترین تأثیر را در این زمینه دارد. لذا لازم است اقدامات بلند مدت فرهنگی از طریق تجدیدنظر در مطالب کتب درسی (به‌خصوص در مقطع ابتدایی) به نحوی که حضور اجتماعی و اشتغال زن را مانند مرد توجیه کند و نیز حذف مواردی که موجب شکل‌گیری طرز تفکر غلط مبتنی بر تفاوت میان زن و مرد می‌شود، صورت گیرد تا بدین وسیله بتوان ناهنجاریها و باورهای غلط فرهنگی را از اذهان جامعه زدود و نشان داد که زنان نیز می‌توانند در جامعه نقش خود را به مثابه مردان ایفا کنند. در کنار این اقدامات می‌توان تحت عنوان اقدامات جاری و کوتاه‌مدت در برنامه‌های نمایشی رادیو، تلویزیون و سینما با تأکید بر توانمندیهای زن برای حضور فعال اجتماعی و کار اقتصادی نیز تجدید نظر کرد».



اهدای جوایز برگزیدگان دهمین جشنواره فیلم فجر

هیأت داوران به فیلم «هور در آتش».

نتایج داوری بخش مسابقه سینمای ایران:

۱ - سیمرغ بلورین بهترین صحنه‌آرایی به حسن فارسی برای فیلم «ناصرالدین‌شاه آکتور سینما».

۲ - سیمرغ بلورین بهترین چهره‌پردازی به عبدالله اسکندری برای فیلم «ناصرالدین‌شاه آکتور سینما».

۳ - سیمرغ بلورین بهترین صداپردازی همزمان به محمود سماک‌باشی برای فیلم «مسافران» ضمن تقدیر از پرویز انبار برای فیلم «نرگس».

۴ - سیمرغ بلورین بهترین صداگذاری به رویک منصوری برای فیلم «پوتین» ضمن تقدیر از محسن روشن برای صداگذاری فیلم «ناصرالدین‌شاه آکتور سینما».

۵ - سیمرغ بلورین بهترین جلوه‌های ویژه به محمدرضا شریف‌الدین برای فیلم «هور در آتش».

۶ - سیمرغ بلورین بهترین

مراسم اختتام دهمین جشنواره فیلم فجر، روز دوشنبه ۲۱ بهمن‌ماه ۷۰، در تالار وحدت برگزار شد. در این مراسم برگزیدگان سینمای ایران از میان ۴۲ فیلم ایرانی شرکت‌کننده در جشنواره، معرفی شدند. در پایان این برنامه، فیلم «ناصرالدین‌شاه، آکتور سینما» ساخته محسن مخملباف به عنوان فیلم نمونه به نمایش درآمد.

۱ - دیپلم افتخار به فیلمنامه «ارینار» به انسیه شاه‌حسینی و شهرام اسدی.

۲ - دیپلم افتخار به فیلمنامه «بدوک» به سیدمهدی شجاعی و مجید مجیدی.

۳ - دیپلم افتخار به فیلمنامه «دادستان» به بزرگمهر رفیعا.

۴ - سیمرغ بلورین به بهترین فیلم دوم به فیلم «خمیره» ساخته ابراهیم فروزش.

۵ - سیمرغ بلورین به بهترین فیلم اول به فیلم «بدوک» ساخته مجید مجیدی.

۶ - سیمرغ بلورین جایزه ویژه





ناصرالدین شاه، آکتور سینما

برای کارهای لابراتوار فیلمهای «مسافران» و «نرگس».

۱۲ - سیمرغ بهترین بازیگر نقش اول زن به جمیله شیخی برای فیلم «مسافران» ضمن تقدیر از «فریمه فرجامی» برای بازی در فیلم «نرگس» و ماهابا بطروسیان برای بازی در فیلم «دیگه چه خبر».

۱۳ - سیمرغ بهترین بازیگر نقش اول مرد به فرامرز صدیقی بازیگر فیلم «دادستان» ضمن تقدیر از عزت الله انتظامی به خاطر بازی در فیلم «خانه خلوت».

۱۴ - سیمرغ بهترین فیلمنامه به اصغر عبداللّهی و حسن قلی زاده به خاطر فیلم «خانه خلوت» ضمن تقدیر از سیدمهدی شجاعی و مجید مسجدی برای فیلم «بدوک» و مهدی فخیم زاده برای فیلم «شتابزده».

۱۵ - سیمرغ بهترین کارگردانی به رخشان بنی اعتماد کارگردان «نرگس».

۱۶ - سیمرغ بهترین فیلم به «نیاز» ساخته علیرضا داوود نژاد.

۱۷ - جایزه ویژه هیئت داوران به بهرام بیضایی سازنده فیلم «مسافران».

جلوه‌های تصویری به ابرج تقی پور برای فیلم «ناصرالدین شاه آکتور سینما».

۷ - سیمرغ بهترین بازیگر نقش دوم به فاطمه معتمدآریا برای فیلم «مسافران» ضمن تقدیر از پروین سلیمانی برای بازی در فیلم «دیگه چه خبر».

۸ - سیمرغ بهترین بازیگر دوم مرد به مجید مظفری برای بازی در فیلم «مسافران» ضمن تقدیر از بازی جهانگیر فروهر در فیلم «خانه خلوت».

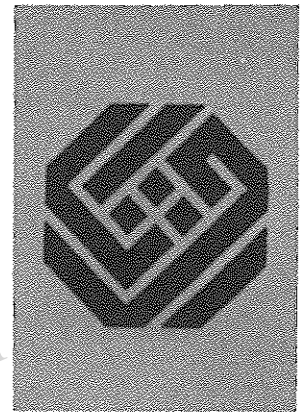
۹ - سیمرغ بهترین تدوین به داوود یوسفیان و محسن مخملباف برای فیلم «ناصرالدین شاه آکتور سینما».

۱۰ - سیمرغ بهترین موسیقی متن به محمدرضا علیقلی برای فیلم «نرگس» ضمن تقدیر از مجید انتظامی، آهنگساز فیلم «ناصرالدین شاه آکتور سینما».

۱۱ - سیمرغ بهترین فیلمبرداری به مهرداد فخیمی برای فیلمبرداری «مسافران» و دیپلم افتخار برای حسین جعفریان، برای فیلم «نرگس» و دیپلم افتخار به استوریو فیلمساز



برگزیدگان نهمین دوره کتاب سال ایران



مراسم معرفی کتابهای منتخب نهمین دوره کتاب سال ایران، روز یکشنبه، ۲۰ بهمن‌ماه. در تالار وحدت برگزار شد.

در این مراسم، نام کتابهای برگزیده ایران در سال ۷۰ و نام مؤلفان، مترجمان و... در بخشهای مختلف علمی اعلام و جوایز برندگان به آنها اعطاء شد. اسامی کتابها و صاحبان این آثار عبارت بود از:

الف ● کلیات:

○ نقد و تصحیح متون: تألیف نجیب مایل هروی
○ دایرةالمعارف بزرگ اسلامی: زیر نظر کاظم یجنوردی

ب ● فلسفه:

○ شرح مبسوط منظومه: درسهای مفکر شهید، استاد مطهری

ج ● دین:

○ رساله ابن‌غالب‌الزراری و تکملتها لابی عبدالله الغضائری: تصحیح سیدمحمدرضا حسینی جلالی.
○ الامیر فی الاسلام: آیت‌الله

علی‌احمدی میانجی.

د ● علوم اجتماعی:

○ آگاهی و جامعه: ه. استیوارت هیوز، ترجمه عزت‌الله فولادوند.
○ نهادهای روابط بین‌الملل: نوشته کلود آلبر کلییار، ترجمه دکتر هدایت‌الله فلسفی.

ه ● علوم خالص:

○ تحلیلی از دیدگاههای فلسفی فیزیکدانان معاصر: تألیف مهدی گلشنی.
○ زمین‌شناسی فیزیکی: تألیف لمیت، جودسن، کافمن، ترجمه دکتر فریدشر.
○ فیزیولوژی گیاهی ۳ (مبحث متابولیسم)، تألیف دکتر حسن ابراهیم‌زاده.

و ● علوم عملی:

○ فن آسیب‌شناسی و روشهای رنگ‌آمیزی: تألیف دکتر مسلم بهادری.
○ اطلاعات و کاربرد بالینی داروهای ژنریک ایران: گروهی از محققان، بخش بررسیهای علمی شرکت سهامی داروپخش.
○ متالوژی مکانیکی: تألیف جورج ای. دیتر، ترجمه شهره شهیدی.

○ روشهای کامپیوتری تحلیل و طرح مدار: تألیف، ج. ولش، ک. سینگهال ترجمه دکتر پرویز جبه‌دار مارالانی.

○ طرح، آنالیز و اجرای سازه‌های توربینگی (گالون): تألیف دکتر محمود جوان، دکتر مهدی فرشاد، دکتر ناصر طالب بیدختی، مهندس پرهام جواهری
○ دینامیک سازه‌ها: تألیف ری کلاف جوزف، ترجمه علی‌اکبر گل‌افشانی.
○ مبانی علمی پرورش درختان میوه: نگارش مهندس عباسعلی منبجی

○ آب زیرزمینی و نشست:

تألیف میلتون ادوارد هارن، ترجمه دکتر فریدون کاوه

ز ● هنر:

○ سرزمین ما ایران: عکس از نصرالله کسرائیان، متن و شرح عکسها از زیبا عرشی خط از هادی لباف.
○ تاریخ جامع موسیقی: جلد اول: ترجمه بهزادباشی.

ح ● ادبیات:

○ مقالات شمس تبریزی، شمس‌الدین محمد تبریزی: تصحیح محمدعلی موحد، ویراستار علیرضا حیدری.
○ انه‌اید: تألیف ویرژیل، ترجمه میرجلال‌الدین کزازی.
○ برگ زرد پاییزی: نوشته حسن تهرانی

ط ● تاریخ و جغرافیا:

○ جغرافیای سیاسی خاورمیانه و شمال آفریقا: تألیف آلاسدر، دراسیدل، جرالدا ج. بلیک، ترجمه ژره میرحیدر (مهاجرانی).

اجرای کنسرت هنگامه اخوان در یک پارکینگ

اواخر بهمن‌ماه سال ۷۰، هنگامه اخوان به همراه ارکستری متشکل از زنان نوازنده در محل پارکینگ یک منزل مسکونی، به یاد قمر، کنسرتی برگزار کرد.

اعضای ارکستری که خانم اخوان را همراهی می‌کرد و اغلب تحصیلات عالی در زمینه موسیقی داشتند، عبارت بودند از: بهناز ذاکری (سنتور)، سوسن کوشادپور (تار)، شیرین‌دخت صالح (ویلن)، بهناز متین (تنبک) رخساره رستمی دارستانی (عود) و نازیلا لقا (دف) که با لباسهای متحدالشکل بر روی صحنه ظاهر شدند.

این کنسرت طی سه‌شب، با حضور بیش از ۱۵۰۰ نفر از زنان

علاقه‌مند به موسیقی سنتی ایران اجرا شد. به دلیل کمبود جا در محل برگزاری کنسرت، گروهی از حاضرین به مدت سه ساعت، ایستاده به کنسرت گوش سپردند. مهمانداران برنامه از شاگردان هنگامه اخوان بودند که در ایجاد نظم و پذیرایی از مهمانان، علاقه خود را به استاد خویش نشان دادند.

مرگ ۶۵ خبرنگار، در سال

۱۹۹۱

جمعیت فرانسوی «خبرنگاران بدون مرز» که مقر آن در مونپلیه واقع در جنوب فرانسه است، اعلام کرد: «۶۵ تن از خبرنگاران هنگامه فعالیت حرفه‌ای خود و یا به دلیل گرایشهای سیاسی‌شان در سال ۱۹۹۱ کشته شده‌اند.»

این جمعیت یادآور شد: «این رقم در مقایسه با سال ۱۹۹۰ افزایش یافته است. در سال ۱۹۹۰، ۴۲ تن روزنامه‌نگار جان خود را از دست دادند. خبرنگاران کشته‌شده در سال ۱۹۹۱ به ۱۹ کشور تعلق دارند که کشور یوگسلاوی مقام اول را به خود اختصاص داده است، زیرا ۱۵ خبرنگار و پنج تکنسین تلویزیونی این کشور در سال ۱۹۹۱ کشته شده‌اند و سه روزنامه‌نگار و تکنسین رادیویی یوگسلاوی در شمار مفقودشدگان هستند. دیگر خبرنگاران کشته‌شده در سال ۱۹۹۱ به کشورهای شوروی سابق (هشت نفر)، پرو (هفت نفر)، عراق چهار نفر و ایالات متحده آمریکا سه نفر تعلق دارند.

از سوی دیگر ۱۰۸ تن از خبرنگاران در زندان به سر می‌برند، بویژه در چین (۲۶ نفر)، اسرائیل (نه نفر)، عراق، جزایر مالدینو و سوریه (هشت نفر)، ویتنام (شش نفر) و سودان (چهار نفر).



مسابقه طراحی آرم

سازمان پارکها و فضای سبز شهر تهران از کلیه هنرمندان
طراح و گرافیست و عموم علاقه‌مندان در سراسر کشور
دعوت می‌نماید در مسابقه طراحی آرم این سازمان
شرکت نمایند.

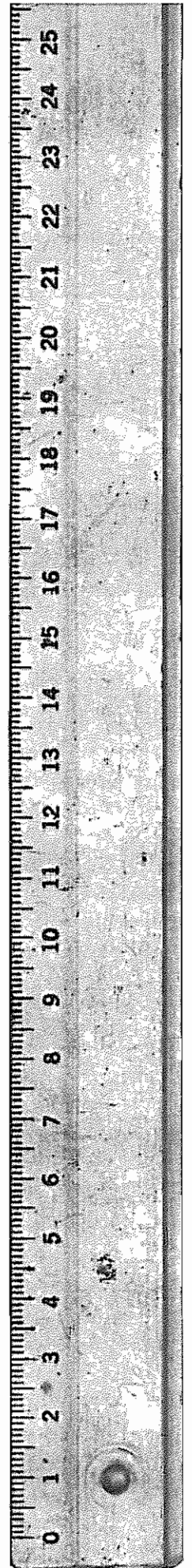
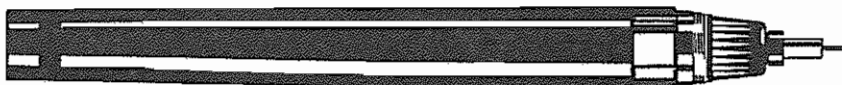
شرایط مسابقه

- ۱ - آرم در قطع A4 بصورت رنگی یا سیاه و سفید تهیه گردد.
- ۲ - دارای ارزش هنری و گرافیکی لازم باشد.
- ۳ - اهداف سازمان از قبیل:
الف - طراحی فضای سبز
ب - برنامه‌ریزی
ج - سیاستگذاری و آموزش در امور مربوط به پارکها و فضای سبز
در آن نهفته باشد.
- ۴ - مهلت ارسال طرحها تا تاریخ ۷۱/۳/۲۰ می‌باشد.

جوایز مسابقه

- ۱ - نفر اول - پنج سکه بهار آزادی
 - ۲ - نفر دوم - سه سکه بهار آزادی
 - ۳ - نفر سوم - دو سکه بهار آزادی
- هنرمندان و علاقه‌مندان طراح می‌توانند طرحهای خود را به آدرس
میدان آرژانتین - ابتدای خیابان بیهقی پلاک ۱۵ و یا
به صندوق پستی ۱۵۸۷۵/۴۶۵۸ ارسال نمایند.

روابط عمومی سازمان پارکها و فضای سبز شهر تهران



راز زنانگی

این مقاله حاصل مطالعه‌ای است از دیدگاه جامعه‌شناسی درباره زنان طبقه نیمه مرفه جامعه غرب. زنانی که به تمام امتیازات فرهنگی زمان ما دسترس دارند. می‌توانند درس بخوانند، به تحقیق بپردازند و شاغل به حرفه‌های پویا باشند، اما با این حال اغلب آنها بخصوص در آمریکا به خاطر اشتغال به کار تمام وقت خانه‌داری از پرورش قابلیت‌ها و استعدادهای ارزشمند خود چشم پوشیده‌اند. آنچه سعی در افشای آن داریم، واقعیت‌هایی است که در پشت پنجره‌های خانه‌ها به نمایش در می‌آید، جایی که زنها از مشکلی رنج می‌برند که نامی ندارد. این مشکل، عدم توانایی آنها در فائق آمدن بر حیطة تنگ و عقیم موجودیتشان است.





بررسی الگوهای رفتاری و ذهنیات درونی زنان شاغل نشان‌دهنده آن است که از نظر آنها چون زنان نیمه‌مرفه از امتیازاتی برخوردارند، پس راه حل مشکلات را هم می‌دانند و آنها خانه‌داری را ترجیح داده‌اند. این اندیشه ذهن‌توده‌های زنان شاغل را چرکین می‌کند و آن‌گاه با خود می‌اندیشند که آیا اگر یک کدبانو بودند، زندگی بهتری داشتند؟

تئوری راز زنانگی با شیوه‌ای زیرکانه‌تر و با کارایی بیشتر همان فرمول قدیمی را این‌بار با صراحت و زرق و برق بیشتری القا می‌کند: «جای زن فقط در چهاردیواری خانه است.» این پدیده جدید طعمه مسمومی است که زنان امروز را داوطلبانه به دام می‌کشد. دامی که مادر بزرگهایشان سالها تلاش کردند از آن خلاص شوند. به یاد بیاوریم که زنان پیش‌از اروپا در قرن نوزدهم و اوایل قرن بیستم مبارزات الهام بخشی را برای احقاق حقوق زنان رهبری کردند و در نتیجه این مبارزات توانستند به حق بهره‌مند شدن از تحصیلات عالی، شرکت در امور اقتصادی، احراز مشاغل تخصصی، استقلال اقتصادی و دادن رأی دست پیدا کنند. حصول این دستاوردها با در نظر گرفتن وضعیت گذشته آنها پیشرفت بزرگی محسوب می‌شد و می‌توانست تخته پرشی باشد برای پیشرفتهای همه‌جانبه‌ای که بتواند آنها را به تمام ترقیاتی که در شأن یک انسان کامل است، برساند. اما جنگ دوم جهانی و عواقب بعدی آن موجب حرکت معکوسی شد که می‌توان آن را انقلاب متقابل بر علیه زنان نامید. در سال ۱۹۴۲ فرانهام ولاندر برگ با تألیف و انتشار کتاب «زن نوین و جنس از دست رفته» بر علیه این حرکت اعلام فراخوانی کردند. در این کتاب «زن از دست رفته» به زنی اطلاق می‌شد که مستقل بود و در کنار امور خانواده به علم، هنر و مسائل سیاسی علاقه نشان می‌داد و شاغل به حرفه‌های تخصصی بود. و آن‌گاه تصویر نوین «زن‌زنانه» جایگزین زن با هوش، خلاق و دارای روحیه اجتماعی شد. «زن زنانه» یعنی خانه‌نشین خالی‌الذهنی که

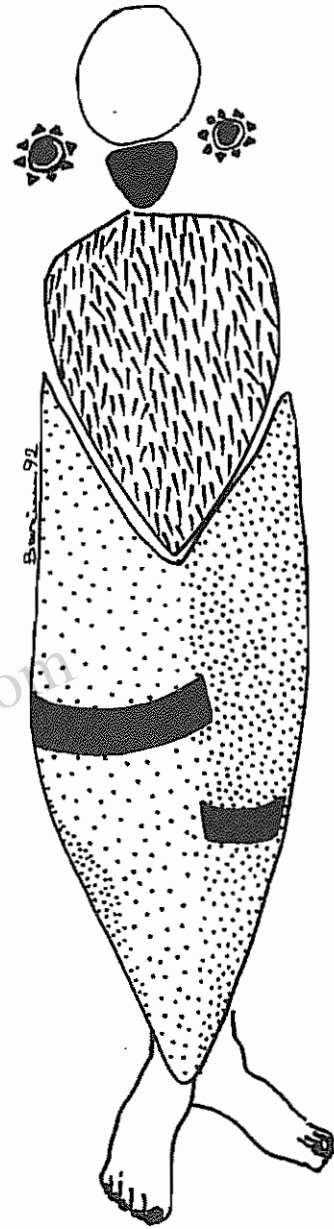
تنها در دیوار یک خانه دنج و لوکس و زیبا به او رضایت خاطر می‌داد.

همچنان که این نظریه نیروی حرکت می‌یافت، به مکتب و الگویی بدل می‌شد که زنها یا می‌بایستی بر طبق آن زندگی می‌کردند و یا منکر زن بودن خود می‌شدند. این حرکت در آغاز، بازگشت به حصارهای پیشین بود و در سالهای ۱۹۵۰، زنانی که به دنبال حل شدن در خانه سرخورده شده بودند، برانگیخته شدند تا با تنگ‌نظری ناشی از عدم برخورد اجتماعی، واقعیتها را درباره پیش‌تازان مبارزه برای احقاق حقوق زنان قلب و تحریف کنند. آنها، این پیش‌تازان را علی‌رغم داشتن شوهر و فرزند و خانواده «ترشیده‌های پُر مشکلی» توصیف کردند که قادر نیستند وظایف زنانه خود را به‌عنوان همسر و مادر انجام دهند. از ویژگیهای به یاد ماندنی آنها در مبارزه برای تغییر کل جامعه، حرفی به میان نیاوردند و همچنین عامل فوق ارتجاعی بازگرداندن زنها به درون چهاردیواری خانه‌ها را از صفحات تاریخ سانسور کردند: هیتلر را. وی در سالهای ۱۹۳۰ سه K معروف را به زنان تحمیل کرد: KireheKuehe, Kinder و کلیسا. نویسنده کتاب مذکور زنانی را که از کودکی، خود را صرفاً برای خانه‌داری مهیا می‌کنند و بزرگ می‌شوند، به امید آنکه فقط یک کدبانوی خانه شوند، به اسرای بازداشتگاههای نازی تشبیه می‌کند که تدریجاً به سوی نیستی می‌روند. وی معتقد است آن اسرا همان قدر در خطر بودند که میلیونها نفری که هرگز نخواستند باور کنند چنین بازداشتگاههایی وجود خارجی دارد، در خطرند. سیمهای خاردار که «اردوی کار اجباری» زن خانه‌دار را محصور می‌کند، مرئی نیست.

سرمایه‌داری غرب در یک برهه معین از تاریخ اقتصادی اروپا و امریکا به‌خاطر حفظ منافع خود برای زن غربی قفسی طلایی ساخت و او را وادار به انجام کاری مادام‌العمر کرد که برای انجامش هوش یک کودک هشت ساله هم تکافو می‌کند، اما حتی

در آن شرایط هم برای اشتغال دائم آنها، کار به‌قدر کافی وجود نداشت و آن‌گاه کارهای یک کدبانو را با طرح جزئیاتی بی‌ارزش و وقت‌گش کیش دادند تا بتواند تمام اوقات او را پُر کند. یک‌زن شاغل، کار مفیدی را که یک زن خانه‌دار ظرف هشت ساعت انجام می‌دهد و هنوز هم در آخر روز ناتمام می‌ماند، ظرف دو ساعت انجام می‌دهد. زن غربی علی‌رغم دسترسی به انواع وسایل و ابزار خودکار و آسان‌ساز، احتمالاً بیش از مادر بزرگ خودش وقت صرف انجام امور خانه‌داری می‌کند. مانند دیوژن* چراغ در دست بگیرد و به دنبال حداقل یک زن باهوش و با استعداد بگردید که از اشتغال تمام‌وقت به کار خانه‌داری احساس رضایت کند، هیچ‌کس را نخواهید یافت. طی تحقیقات انجام شده بر روی ۵۰۰ نفر کدبانوی نیمه‌مرفه غربی دریافتند که از هر ۲۸ نفر، ۱۶ نفرشان قرصهای مختلف آرام‌بخش مصرف کردند.

بیباید به اختصار بررسی کنیم، چه چیز باعث شد زنانی که طی آن همه مبارزات آزادی‌بخش بسیاری از سدهای اجتماعی را شکسته و به جامعه راه یافته بودند، دوباره به حصارخانه‌ها بازگردند، آن هم داوطلبانه. نخست به کمک سیستم نیرومند تبلیغات،



حرفه خانه‌داری آن‌چنان ستایش شد که بتواند هر نوع تمایل بالندهٔ زنان را به جز پرداختن به شوهر و خانه و بچه، در نطفه خفه سازد. ابتدا کار را آموزگاران تعلیم دیده در مدارس و کالجها شروع کردند و سپس میدان کارزار را در حد جامعه وسعت دادند و در این تکنیک کنترل مغزها، عنصر کلیدی بسیار مؤثر «زنانگی» بود. دختران دبیرستانی از ترس آنکه مبادا با نمایاندن تیزهوشی و جدی درس خواندن، زنانگی‌شان زیر سؤال برود، قابلیت‌های خود را پنهان کردند و از سرتسلیم به سطحی انگاشتن زندگی رضایت دادند. عمدهٔ مشغلهٔ ذهنی آنها که متقابلاً از جانب والدین و آموزگاران به آن ترغیب می‌شدند، رفتن به دنبال حلقهٔ ازدواج بود. به قول یکی از آموزگاران: «دبیرستان برای دختران، بهترین بازار مکارهٔ ازدواج است.»

تحصیلات بالاتر برای زنان را طوری تنظیم کردند که به هدف جدید نزدیک باشد. دوره‌های پیشرفتهٔ طبّاحی، آموزش ازدواج و تنظیم خانواده جایگزین دوره‌های فراگیری شیمی، فیزیک و غیره شد. کالجها و دبیرستانهای معروفی که زمانی سردمدار تسهیل تحصیلات عالی برای زنان بودند و به‌خاطر استانداردهای فرهنگی مترقی و مصالحه‌ناپذیریشان، شهرت داشتند، تعطیل شدند و جای خود را به کالجهایی دادند که مسیری عکس گذشته را در پیش گرفتند و به سرعت شهرت یافتند. مدیرهٔ یکی از آنها می‌گوید: «ما زنها را آموزش نمی‌دهیم تا محقق و دانشمند بشوند، ما آنها را تربیت می‌کنیم تا همسر و مادر بشوند.» مریان تعلیم دیدهٔ نسل گذشته، زنان مستعد غربی را به همان شیوه‌ای از دیگران مجزا می‌کنند که سیاهپوستان آمریکا را با وعدهٔ مساوات، از فرصتهایی جدا می‌کنند که مجال می‌دهد از همهٔ قابلیت‌هایشان در مسیر اصلی یک زندگی انسانی استفاده کنند.

به همراه این تهنزل سطح در استانداردهای آموزشی، سن ازدواج سقوطی فاحش یافت و به همان نسبت میزان تولید مثل بالا رفت. میانگین سن ازدواج طی

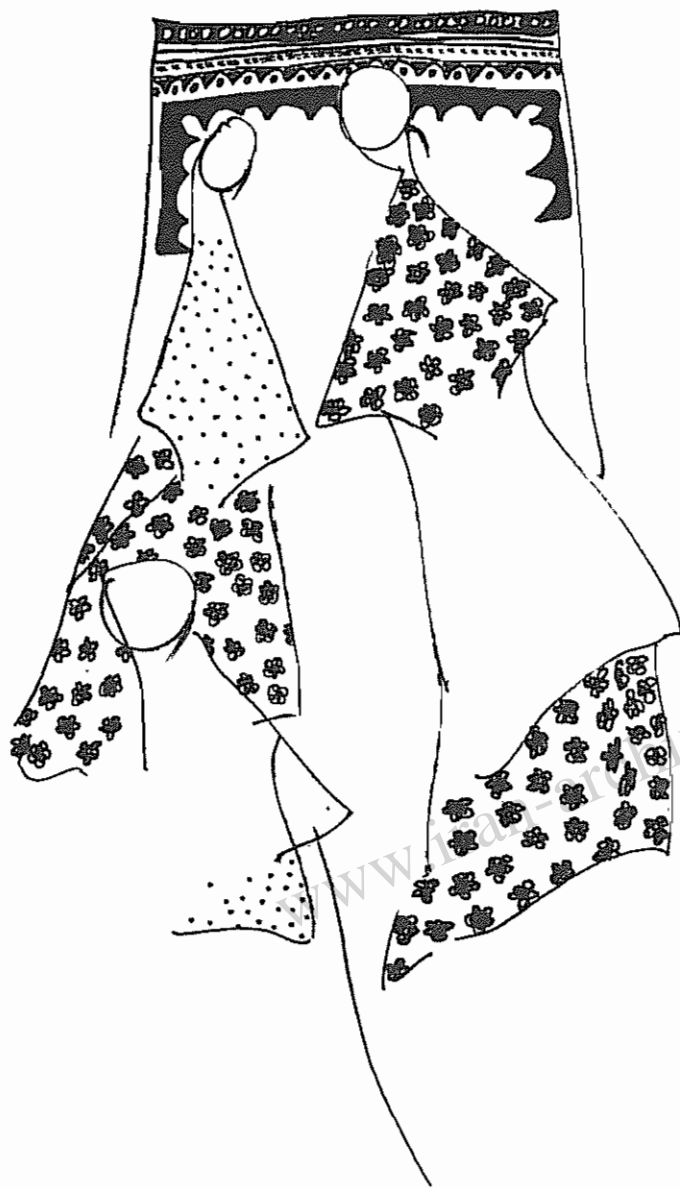
دهه‌های ۶۰ و ۷۰ به پایینترین سن ازدواج در تاریخ آمریکا، کشورهای اروپایی و همپای کشورهای توسعه نیافته تنزل کرد. نرخ سالانهٔ افزایش جمعیت در امریکا تقریباً به سه برابر نرخ افزایش جمعیت در اروپای غربی، دو برابر ژاپن، و نزدیک به همین نرخ در هند و کشورهای افریقایی رسید. الگوهای قدرتمند افکار عمومی مشوق و توسعه‌بخش مسیر جدید زندگی زنها شد. سردبیرها و نویسندگان مجلات درجهٔ یک زنانه، نویسندگان ستونهای خاص زنان در روزنامه‌ها، نمایشهای تلویزیونی، فیلمهای سینمایی، رمانهای عامه‌پسند، نوشته‌های شورانگیز و غیره به شیوه‌ای زیرکانه و مداوم به زنان اخطار می‌کردند که اگر حتی اشتیاقی به نشان‌دادن تیزهوشی و قابلیت‌های خود داشته باشند، باید در قبالتش تاوان سنگینی بپردازند، باید زنانگی خود را از دست بدهند.

علوم اجتماعی، جامعه‌شناسی تجربی، روان‌شناسی، و انسان‌شناسی مانند دیگر عوامل برای پشتیبانی از «راز زنانگی» مورد سوءاستفاده قرار گرفتند. هنگامی که تبلیغات، چهرهٔ کاذب علمی به خود بگیرد، حتی زنان باهوش و زرنگ هم زیر سؤال کشیدن آن را دشوار می‌یابند.

به هر حال این مریان، دانشمندان و دیگر مدل‌سازان افکار عمومی هم متفکرین مستقلی نبودند. برای آنها هم به نوبهٔ خود برنامه‌ریزی شده بود تا به طور مستقیم یا غیرمستقیم برآورندهٔ نیازهای گردانندگان اقتصاد جامعه باشند که برجسته‌ترین این نیازها توسعهٔ بازار فروش و تحصیل سود بیشتر بود.

می‌پرسید این همه تلاش برای خانه‌نشین کردن زن چه سودی می‌تواند به حال گردانندگان اقتصادی جامعه داشته باشد؟ زنها خریداران عمدهٔ کالاها برای خانه و ساکنین آن هستند. گام برداشتن به سوی فروش و فروش بیشتر کالاهایی که مدل‌هایشان به سرعت تغییر می‌کند، کار بنگاه‌های تبلیغاتی و آژانسهای سازندهٔ آگهیهای تجاری است. سپس نقاط ضعف زنان را به دقت مورد مطالعه قرار می‌دادند و از آن بهره‌کشی می‌کردند. آنها به این





واقعیات آگاه بودند که اغلب زنان مجبوس در خانه بیقرار، ناخشنود و کیبل هستند، پس فرمول جادویی «تکمیل زنانگی» از طریق خرید کالاهای خاص را به این زنان وعده دادند. زنهای تشنه‌ای که نمی‌دانستند در حقیقت تشنه ابراز تواناییهای بالقوه تولیدی، اجتماعی، فرهنگی و روشنفکری خود هستند، به سادگی قربانی این گوشبیری بزرگ تجارتي شدند. این طیف زنهای غربی که زمینه‌شان از پیش مستعد شده بود، می‌توانستند با خرید هرچه بیشتر کالاها احساس هویت، هدفمندی، خلاقیت و خودشناسی کنند.

در یک اقتصاد آزاد مبتنی بر تجارت، نیاز به کالای جدید باید به طور مداوم افزایش یابد و در این راه تنها وجود زنها به کار می‌آید، به شرط آنکه آنها را بتوان از درون تهی کرد. پس دلان مزدبگیر در هر رنگ و لباسی وارد بازار می‌شوند و با انواع تبلیغات، از طریق مجلاتی با عکسهای رنگی زیبا، رادیو، تلویزیون، کتاب و... زن را برمی‌انگیزند تا به خریدار شیفته کالاهای عرضه‌شده تبدیل شود و خود را بشدت نیازمند آنها بباید. دو سر خط این تبلیغات که جایش صرفاً در خانه و کنار زن خانه‌دار است، عبارتند از: خوراک و تولید مثل. خوراک که طیف وسیع کالاهای عدیده مورد مصرف در آشپزخانه را شامل می‌شود و لذت مقدس تولید مثل مکرر که مقدماً با تبلیغ درباره لوازم آرایش، مد لباس، عطر، اتوموبیل‌هایی با روکش طلایی‌رنگ و غیره آغاز می‌شود و به مجموعه عظیمی از کالاهای گوناگون به رنگ آبی و صورتی و اطاقهای پر از اسباب‌بازی و وسایل نوزاد، وسایل و لباس مادر باردار و... و... خاتمه می‌یابد.

بعد از همه این خریدهای دیوانه‌وار، اگر باز هم نتیجه، با وعده‌های داده‌شده مطابقت نکند، از کدبانو خواهند خواست عطش خود را با آب‌نمک فرو بنشانند! خریدها را دو یا سه برابر کند، خانه بزرگتر با دو بخاری دیواری به جای یکی، تبدیل یک اتومبیل به دو اتومبیل، تعویض لوازم آشپزخانه با نوع مدرنتر آن، پوشاک بیشتر، خوراک متنوع‌تر،

بچه‌های بیشتر و...، اما زنها منطبق دارند و درمی‌یابند که اینها ارضاکنده نیستند و آنها که به دام این فریب می‌افتند، غالباً احساس می‌کنند که روزه‌روز ناراضی‌تر می‌شوند.

یک اقتصاددان نباید بسیار باهوش و زیرک باشد تا بفهمد اگر بازار مصرف زنهای خانه‌دار از صحنه خارج شود، هیچ چیز نخواهد توانست اقتصاد پررونق غرب را سرپا نگه دارد.

خطر اصلی که ورای آگاهی عمومی قرار دارد، غیرانسانی کردن ملت اروپا و امریکاست، فرآیندی که نه تنها بر زنان خانه‌دار تأثیر می‌گذارد بلکه تمام خانواده را به ورطه می‌کشاند.

ورطه

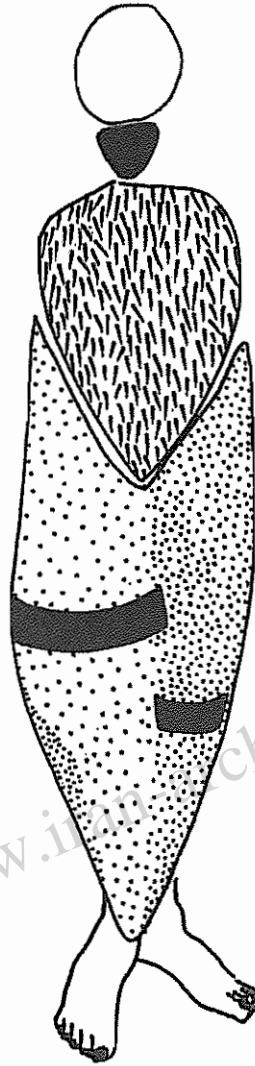
خرید کالاها، ولو کوهی از خرت‌وپرتها، نخواهد توانست به آفرینش خانواده خوشبخت و جمع فامیلی، آن‌طور که تبلیغ می‌کنند، بیانجامد. برعکس، روابط خانوادگی مسخ‌شده و جای خود را به روابط میان صاحبان کالاها می‌دهد. میلیونها زن فقیر وجود دارند که فاقد لوازم ضروری برای قابل‌تحمّل کردن زندگیشان هستند، اما میان این دسته از زنها، مالکیت کالاها، خود آنها را به تملک درمی‌آورد و شخصیتشان را به زوال می‌کشد.

هنگامی که زن تا حدی یک خریدار کالای صرف‌تنزل کند، شوهر به چیزی یا کالایی



دور و بر خانه مبدل می‌شود که حالات عصبی خود را با خودفریبی تخفیف می‌دهد که: اینها همه برای همسر و فرزندانم ضروری است. بچه‌ها هم به مایملکهای زنده‌ای مبدل می‌شوند که در خانه‌ای پر از زیورآلات حرکت می‌کنند. حرفی ندارند با هم بززند، در حالی که نمی‌دانند منشاء اصلی خشمها و رنجشهای همسرها، والدین و فرزندان که با هم بیگانه‌اند و اغلب یکدیگر را برای بی‌روح بودن زندگیشان مقصر می‌دانند، در کجاست؟

سرخورده‌ترین زنان خانه‌دار غربی آنهایی هستند که دریافته‌اند انجام کارهای خانه نمی‌تواند پاس‌خگوری تمام اوقات شبانه‌روزشان باشد، اما متأسفانه در مسیری اشتباه به دنبال راهی می‌گردند. بعضی از آنها به برقراری روابط جنسی نامحدود چه در خانه و چه بیرون از خانه پناه می‌برند و گروهی دیگر به عنوان نزدیکترین و سازگارترین عامل‌های به‌شکلی افراطی به فرزندانشان می‌چسبند و آنها را با شخصیتی اتکایی بار می‌آورند. عشق مادری که «در وجود فرزندش زندگی می‌کند» برای فرزند مبدل به عشقی نفس‌گیر می‌شود. دخترانی که تحت القای راز زنانگی پرورش می‌یابند، به طریق اولی در معرض آسیب روانی هستند، از جمله اینکه رشد روانی آنها در مرحله کودکی متوقف می‌شود. آنهایی که در سنین پایین ازدواج می‌کنند، این روان‌کودکان و نابالغ را مانند حلقه زنجیر به فرزندان خود متصل می‌کنند. خسران دیگر این ت‌غیب به طفیلی‌گری، در خانه‌های نیمه‌مرفه ر مرفه قابل رؤیت است. در این خانه‌ها همه کارهای بچه‌ها را دیگران برایشان انجام می‌دهند. همه چیز در خدمت آسایش و لذت آنها از پیش فراهم شده است. مبلغین، این افراط در ولخرجی را از طریق هدایت بازار فروش به سمت کودکان: «از این می‌خوام، بده!»، دامن می‌زنند. زیاده‌روی در نازپرورده کردن کودکان توسط والدینی که باور کرده‌اند به این ترتیب بهترینها را به فرزندانشان می‌دهند، اعمال می‌شود. در خانه‌هایی که زندگی بسیار آسان است، کودکان با تمایل به تن‌پروری،



منفعل، تبل و نالایق بار می‌آیند. آنها قادر به سازماندهی یک برنامه جدی برای درس و کار نیستند و برای بلوغ ذهنی، فاقد اعتماد به نفس هستند، تنها در پی آنند که اوقاتشان را با تفریح و خوشگذرانی به سر ببرند. از طریق توزیع پرسشنامه‌های مختلف معلوم شد در دنیا تقریباً هیچ چیز وجود ندارد که این بچه‌ها حاضر باشند به خاطرش بمیرند و نیز هیچ چیز وجود ندارد که در انجامش حقیقتاً احساس زندگی کنند. نظریه‌ها، افکار و تخیلات معمول در میان انسانها مطلقاً در ذهن و زندگیشان وجود ندارد.

پزشکان و روانپزشکانی که سربازان اسیرشده در جنگ کره را مورد مطالعه قرار دادند، متوجه فقدان هدفهای حیاتبخش و بی‌تفاوتی نسبت به ارزشهای انسانی نزد آنها شدند. بسیاری از آنها علاقه به زندگی را از دست دادند، بی‌روحیه و منزوی شدند و

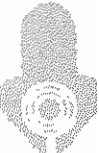


برای کمک به همقطاران مجروحشان هیچ قدمی برنداشتند، حتی آنها را در برف رها کردند تا بمیرند. یکی از پزشکان معتقد بود چنین رفتار غیرانسانی نتیجه شکستهای دوران کودکی و پرورش نادرست نوجوانان است.

بازگشت و چسبیدن به چهاردیواری خانه با وضعیت محافظه‌کارانه حاکم و از دست دادن علاقه به مسائل عمومی و مبارزات اجتماعی مرتبط است. آنچه پس از جنگ دوم جهانی برای زنان اتفاق افتاد، بخشی بود از آنچه بر همه غربیان گذشت. همه عذری یافتند تا دیگر با مشکلاتی که پیشتر شهامت مواجهه با آن را داشتند، روبرو نشوند. مردها هم مثل زنها از آزادیخواهی وحشت کردند. نظریات طرفداران اصلاحات اساسی را وارونه جلوه دادند. محافظه‌کاران گمراه شدند و تغییرات پس از جنگ آنها را اخته کرد. همه از رشد مثبت ایستادند. همه به درون خانه‌های گرم و پرزرق‌وبرقشان پناه بردند. تفکر در باره رفاه و روابط جنسی آسانتر و مطمئنتر از اندیشیدن در باره مسائل سیاسی و بمبهای ویرانگر بود. گشتن به دنبال ریشه رفتار، نظریات و تهاجم مردان در عقاید جنسی فروید، آسانتر از نگرش نقادانه به اجتماع و اقدام سازنده در تصحیح اشتباهات بود. همه در برابر روشن‌بینی و تقویت روحیه، نوعی عزلت‌گزینی فردی را در پیش گرفتند. نگاهشان را از اققهای بلند پایین انداختند و به شکمهایشان چشم دوختند و این یک واقعیت است. اما چاره غرق‌نشدن کامل در چهاردیواری خانه چیست؟ تشخیص بیماری، مهمتر از درمان آن است. آموزش جدی، آگاهی فراگیر و امکان رشد و بالندگی افق تازه‌ای را به روی همه زنهای جهان باز خواهد کرد، گرچه نوع زندگی آنها، ماندن در درون خانه‌ها را ضروری بنمایاند.

یادداشت:

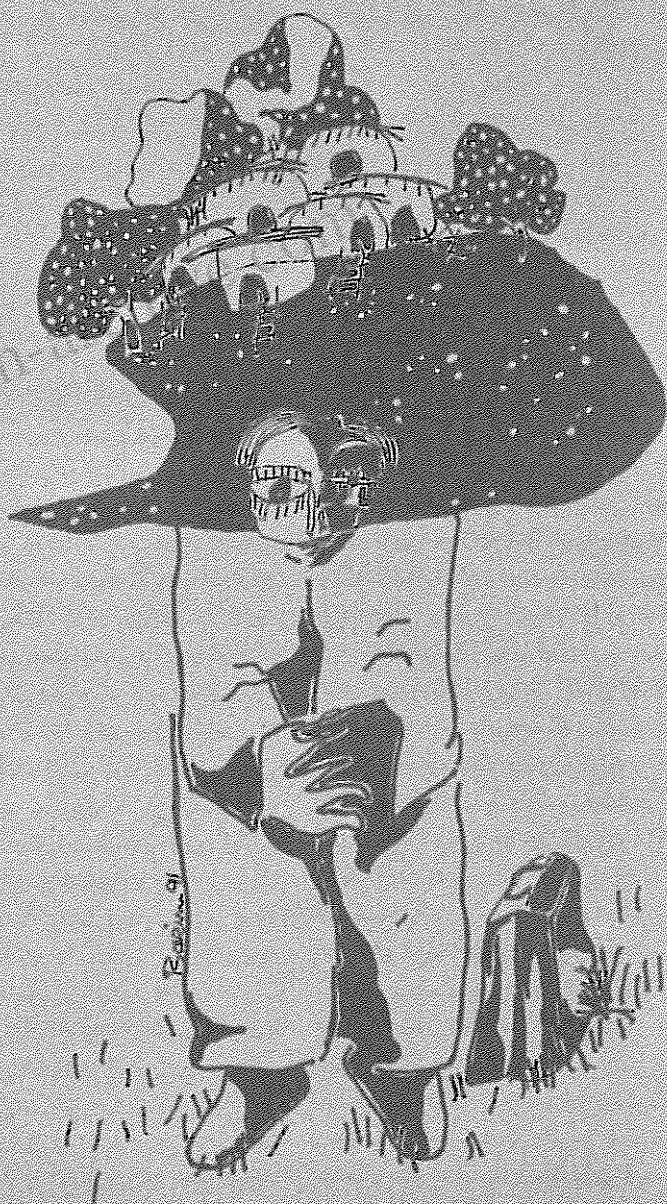
* دیوژن یا دیوجانس فیلسوف یونانی پیرو مکتب کلبی که معروف است روز روشن با چراغ در کوچه‌ها دنبال «انسان» می‌گشت و این برجسته‌ترین معرف نظر تحقیرآمیز او به مردم روزگار وی بود.



کودک کولی

نمشی از یک شعر

ترانستیم کودکان شکرهمند دنیایی با شکره باشیم
پلیدی سهمان شد
به یکباره تمام واژه‌ها خود شدند
جاری تلخی در درونمان به جریان افتاد
آنچه می‌بایست بشود، شد
چاره‌ای نبود
هنسلا نمان تقسیم کردند آنچه را تقسیم شدن بود
آه ای کودک کولی!
از این پس بدیها و پلیدیها تو را دوست خواهند داشت
تو نیز در زمان منهدم خواهی شد
همگلا سیهات تعجب خواهند کرد
از اینکه هنوز هم دشتاقانه در جستجوی من هستی
آه ای کودک کولی!
به آنچه می‌بایست، عمل نمودی
زندگی روحم را بوسید
بوسه‌اش را پنهان ساختم و تو را بخش بر عشقها کردم
و بر خود تقسیم شدم
و به این ترتیب تکثیر شدم
در ساحل لیختلی زدم
و به ترانه‌ای مردمی آمیختم
و با عبور از مفاهیم
سمن می‌کنم بگریم
اینک در روستای کوچکی در جوار درد زندگی می‌کنم
آسمان رو به تمام است
زندگی، در جوار یک درد در حال پرواز است
آه ای کودک کولی!
من دانم همه چیز فریب است
در این روستای کوچک
گاه به یاد من آورم خدا را و مرگ را
با عبور از فراموشیهای محله کولی‌ها
زندگی را دوباره تحلیل می‌کنم
راستی بپریم برای من دلنگ شده است؟



کوهستانی قرار دارد و شهرهای مهم آن مانند: هرات، بلخ، قندهار، مزار شریف، و غزنه از گذشته مشترک ایران و افغانستان حکایت دارند.

افغانستان از اولین مناطقی است که کشاورزی در آن پا گرفته است و جمعیت آن در هفت هزار سال پیش یعنی زمان پیدایش اولین روستاها حدود ۱۵ هزار نفر بوده است.^۲ چهار هزار سال پیش جمعیت آن بالغ بر یک میلیون نفر شد. در عهد سامانیان که شهر بلخ پایتخت شد و اوج شکوفایی منطقه محسوب می‌شود، جمعیت آن به دو میلیون رسید. نوسانات تاریخی بر جمعیت اثر گذاشته و به طور کلی سیر صعودی از اوایل قرن طی می‌شود که بین سالهای ۱۲۸۰ و ۱۳۳۰ ه. ش جمعیت آن از پنج میلیون به نه میلیون می‌رسد. آخرین آمار جمعیتی مربوط به ۱۰ سال پیش است، یعنی ۱۳۶۰ ه. ش که تعداد ساکنان افغانستان را ۱۶ میلیون نفر تخمین زده‌اند. رقم مهاجرین افغانی به پاکستان و ایران به نسبت جمعیت آن قابل توجه است: ۲/۶ میلیون نفر به پاکستان و ۱/۳ میلیون نفر به ایران.

افغانستان دارای اقوام مختلفی است: پشتو، تاجیک، هزاره، ازبک، ترکمن، و بلوچ. این اقوام تنها در داخل افغانستان زندگی نمی‌کنند، چنانچه تعداد پستوهای مقیم در پاکستان کمابیش برابر پستوهای مقیم افغانستان است. در منتهی‌الیه غربی افغانستان، «فارسیوان» یا «فارسی‌بان» یا «پارسی‌بان»ها که فارسی‌زبانند، زندگی می‌کنند و با اهالی همجوار داخل مرز ایران دارای فصول مشترک فرهنگی هستند. تاجیکها، ترکمنها، ازبکها، و قرگیزها ایالاتی را در شوروی سابق به نام خود اختصاص داده بودند. پشتوها ۶۰ درصد جمعیت افغانستان را تشکیل می‌دهند. آنها در سال ۱۳۵۰، شش و نیم میلیون نفر بودند^۳ و قوم حاکم بر افغانستان به شمار می‌رفتند. گویش آنان پشتو است. تاجیکها که به زبان دری تکلم می‌کنند، ۳۰ درصد از جمعیت را تشکیل می‌دهند، یعنی حدود دو و نیم میلیون نفر. ازبکها با جمعیتی حدود ۸۲ هزار نفر (پنج درصد جمعیت) ترک زبان هستند، مانند ترکمنها با جمعیت ۲۰۰ هزار نفر. هزاره‌ها نیز به زبان دری صحبت می‌کنند و حدوداً ۸۰۰ هزار نفر هستند. کوچ روان افغانستان تا ۳۰ سال پیش یک‌چهارم جمعیت را تشکیل می‌دادند. در سال ۱۳۵۰ تعداد آنها را دو میلیون نفر تخمین زده‌اند.

زبان رسمی کشور دری می‌باشد. زبان پشتو هفته‌ای دو ساعت در مدارس تدریس می‌شود. مذهب رسمی مردم افغانستان که بسیار به آن مؤمن هستند، اسلام است. ۷۵ تا ۸۰ درصد، سنی حنفی و بقیه مردم شیعه هستند. عده‌ای از فرقه اسماعیلیه در نزدیکی شهر بامیه در منطقه هزاره و تعدادی نیز کلیمی در شهر کابل ساکنند. از آنجا که اکثریت جمعیت افغانستان روستائین هستند، ما هم برای آشنایی با زنان این کشور، در درجه اول به زنان روستایی می‌پردازیم و در انتها به شهرها می‌رویم و به بررسی نتایج مهاجرت زنان به شهرها می‌پردازیم.

اگر از نقطه‌ای مرتفع به یک روستای افغانی نگاه کنیم، به طور عمومی ابتدا ویرانه بناهای قدیمی را می‌بینیم که حکایت از گذشته‌های چند هزارساله دارد. رودخانه‌ای از وسط ده عبور می‌کند و ردیفهای درختان سپیدار در دو طرف رود مسیر حرکت آن را مشخص می‌کنند. نه‌ری که آب آن به مصرف آشامیدن می‌رسد، از همین رودخانه منشعب می‌شود. از آب رودخانه اصلی که در داخل دهکده جاری است، برای شرب احشام، استحمام و شستشوی البسه استفاده می‌شود. اماکن عمومی روستا عبارتند از: یک مسجد، دو جای خانه، یک قنات، یک مقبره مقدس که در سایه درختی تنومند و کهن قرار دارد، خرمنگاه و بالاخره گورستان. یک خیابان خاکی از میان ده می‌گذرد و بازار که شامل چند باب مغازه است، در دو طرف این خیابان قرار دارد. در این دکانها مایحتاج اولیه زندگی مانند قند و چای و چراغ و نفت و پارچه و ادویه و رنگ موجود است. چند پیشه‌ور نیز ابزار مورد نیاز کشاورزی و خانه را تهیه و به فروش می‌رسانند.

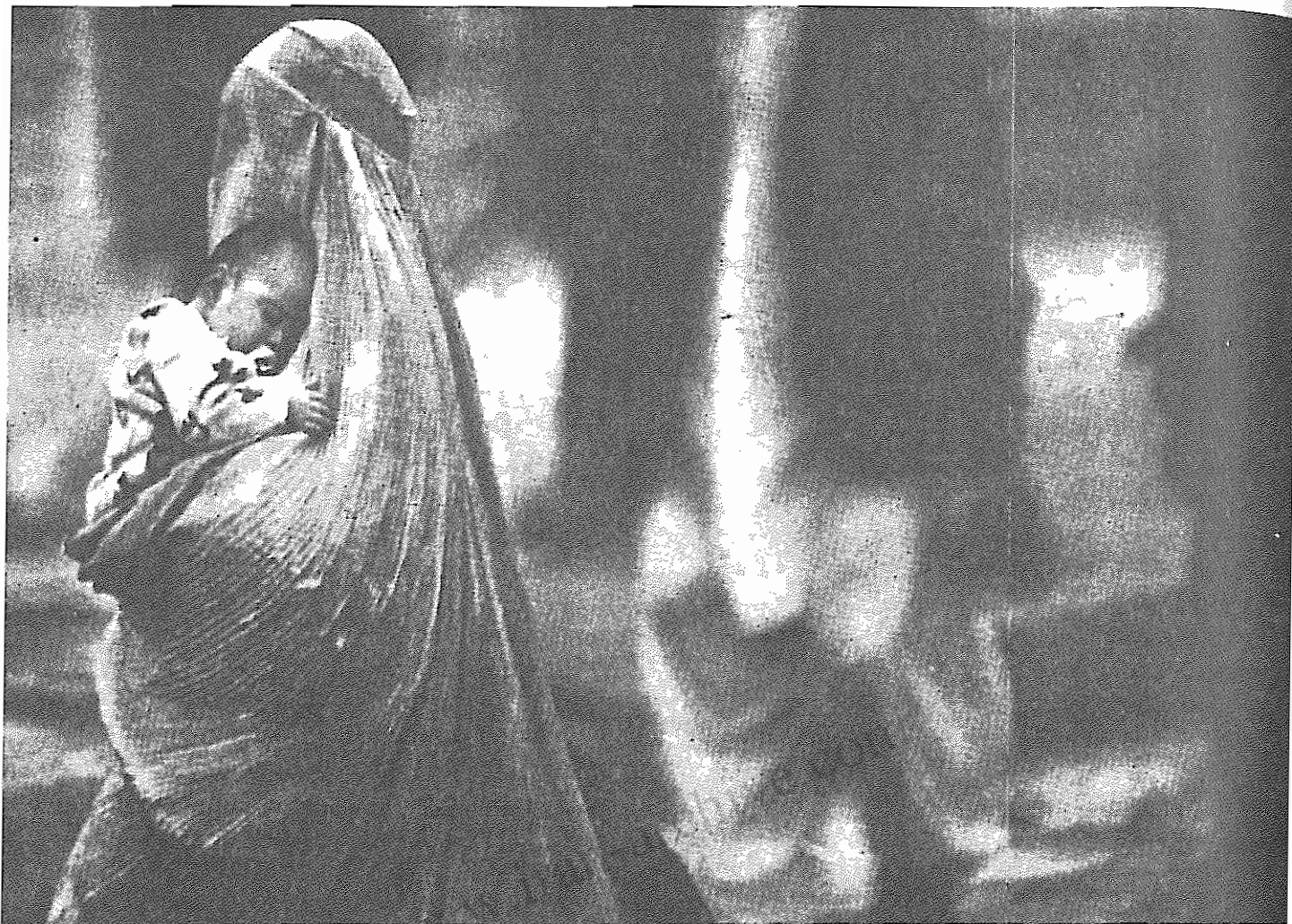
در محوطه دهکده تنها یک خانه، برج و بارو دارد. بام بقیه خانه‌ها مسطح است. این بامهای مسطح در میان کوچه خاکیه‌های باریک و در حصار دیوارهایی که خانه و باغ و باغچه را دربر می‌گیرد، دیده می‌شوند. خانه‌ای که برج و بارو دارد، متعلق به فرد ثروتمند روستاست. هر چند دیگر از برج به عنوان دیده‌بانی استفاده نمی‌شود، اما هنوز به عنوان خنکترین مکان خانه کارایی خود را حفظ کرده است. خانه‌ها از خشت خام ساخته شده و بام آنها از نی و حصیر و کاهگل می‌باشد. در خانه‌های معمولی زیرزمین خنکترین محل خانه است که برای حفظ مواد غذایی نیز از آن استفاده می‌شود و

زن افغان

افغانستان، همسایه شمال شرقی ایران، با ما بیش از دیگر کشورهای خاور میانه وجه مشترک فرهنگی دارد، زیرا تنها ۲۵۰ سال است که مستقل از ایران و هند، موجودیت سیاسی یافته است.^۱ این کشور در میان چین، هند و پاکستان، ایران، ازبکستان، و ترکمنستان شوروی قرار گرفته است. رود جیحون در افغانستان، شمالیترین نقطه خاورمیانه است.

کشور افغانستان عمدتاً کوهستانی است. از ۶۸۳ هزار کیلومتر مربع کل سطح کشور، حدود ۱۲ درصد آن قابل بهره‌برداری کشاورزی و مراتع برای دامداری^۲، و ۵۲ هزار کیلومتر مربع آن اراضی زیر کشت است. جلگه‌های گرمسیر مجاور سیستان، تابستان بسیار گرمی دارد. همچنین در مناطق صحرایی شمال نیز تابستانها گرما شدت می‌گیرد. مرکز افغانستان کوهستانی و در زمستان سرد و پربرف است. این کشور زیبا، با جاده‌های صعب‌العبور به دریای آزاد راه ندارد. پایتخت آن کابل است و در منطقه





حوض کوچکی نیز در میان حیاط است. احترام در اصطبل نگهداری می‌شوند. افراد خانواده در یک اطاق زندگی می‌کنند. اگر وضعیت مالی اجازه دهد، اطاق دیگری برای پذیرایی از میهمان ساخته می‌شود. این اطاق اصلی با قالیچه‌ای ساده از نخ و یا پشم که محصول کار زنان محلی است، مفروش می‌شود. تشک خوابهای پنبه‌ای هر روز صبح جمع می‌شود و در گوشه‌ای از اطاق قرار می‌گیرد. چند صندوق چوبی که روی آنها نقاشی یا حکاکی شده و محل نگهداری البسه خانواده است، در گوشه دیگری قرار دارد. صندوقها، رختخوابها و فرش روی زمین، اغلب جهیزیه زن خانه است. در سید ظروف، چند دیگ سفالی و مسی و یک مجموعه بزرگ و چند ظرف کوچکتر مسی قرار دارد که یکی از دختران خانه تازه آنها را شسته و در سید قرار داده است.

آب آشامدنی که در مشک ریخته شده، در محلی خنک نگهداری می‌شود و زن خانه

قبلاً آنها را از آب رودخانه پُر کرده، بر گرده نهاده و تا خانه حمل کرده است. کوچکترین واحد روستا یک خانه است، اما مجموعه‌ای از خانه‌ها که نزدیک یکدیگر ساخته شده‌اند، در میان دیوار بلندی محصورند و یک باغ آنها را از مجموعه بعدی جدا می‌کند. این حالت در مناطقی که عشایر در آن اسکان یافته‌اند، بیشتر دیده می‌شود^۶. کوچکترین واحد مسکونی، اطاقی خشت‌وگلی است که در آن یک خانواده زندگی می‌کنند. این خانواده می‌تواند شامل مادر، پدر، فرزندان، مادربزرگ، پدربزرگ، خواهر و برادرزن یا شوهر و یا هر دو باشد. در میان دیوار بلندی که تعدادی خانه را دربر می‌گیرد، اقوام نزدیک زندگی می‌کنند، اقوامی که اصل و نسب آنها مشترک است. پدربزرگ و چند پسر و عموزاده تشکیل یک قوم می‌دهند. قوم یک واحد انسانی است که فرد در آن تولد یافته است، زندگی می‌کند، بر خاک اشتراکی آن کشاورزی و دامداری می‌کند و در آن

فرزندان را به آینده می‌سپارد. نیای مشترک قوم از طریق افراد ذکور مشخص می‌شود. مالکیت بر زمین یعنی حفظ وسیله اصلی معاش. هر فرد موظف است منافع و حدود و مرز قومی را رعایت کند. به همین علت وصلت با قوم خویش ارجح است، زیرا هنگام تقسیم ارث نیازی به تقسیم ملک نخواهد بود. اگر ازدواج خارج از قوم انجام گیرد، حتی المقدور اموال منقول را به دختر می‌دهند تا تقسیم ارث باعث تقسیم زمین نشود. برای روشن شدن مطلب به توضیح بیشتری نیاز است. پدر با فرزندان (پسر و دختر) خود روی زمین کار می‌کنند. زمان ازدواج فرزندان فرا می‌رسد. پسر، بعد از ازدواج همسرش را به محل اقامت خودش می‌آورد و هر دو روی همان زمین کار می‌کنند و از بهره کارشان خانواده تک‌هسته‌ای خود را اداره می‌کنند. دختر پس از ازدواج، باید به محل زندگی همسر خود برود و روی زمین قوم او کار کند. حال، این پرسش پیش می‌آید که از زمینی که تا آن

هنگام رویش کار می‌کرده است، چه سهمی می‌برد؟ سعی می‌کنند آن‌قدر کالا به عنوان جهیزیه به دختر بدهند که جایگزین مایملک غیرمنقول شود و پس از فوت پدر، دختر سهمی نخواهد. اگر قیمت مایملک غیرمنقول یعنی زمین باز هم بیشتر بود، تفاوت بها را با احشام، قالیچه‌ها و پارچه‌های دستباف و یا پول نقد جبران می‌کنند. مسئله سهم و مالکیت در شرایطی منتفی می‌شود که با قوم وصلت کنند. در صورتی که دو پسرعمو با دو دخترعمو ازدواج کنند و همه در کنار یکدیگر به کشت بپردازند، نیازی به تغییر مالکیت زمین نخواهد بود و این ایده‌آل است: «عقدی که در آسمان بسته شده است.» در تعریف قوم لازم است اضافه کنیم، قوم شامل تمام افرادی است که از طریق زن یا مرد با هم نسبت سببی یا نسبی داشته باشند. ازدواج می‌تواند باعث استحکام روابط قومی شود، به شرط آنکه محل اقامت افراد قوم پس از ازدواج به هم نزدیک باشد. وصلت با کسی از روستایی دور باعث می‌شود اقوام نزدیک بندرت یکدیگر را ببینند. البته نزاعها هم باعث دوری و نزدیکی اقوام می‌شود. زنان در حیات، استحکام و پراکندگی اقوام نقش مرکزی و اساسی دارند. در واحد روستایی، ازدواج با قوم نزدیک یا قوم دور هم طبقه انجام می‌گیرد. در صورت نبودن فرد مناسب، در روستاهای دیگر به دنبال قوم مناسب دیگری می‌گردند. تدارک یک ازدواج، تحقیق و شناخت درباره وضعیت مالی و رفتاری دختر و پسر کار زنان است. در وصلت‌های قومی دختر و پسر با هم آشنایی دارند زیرا تا هفت، هشت سالگی با هم همبازی بوده‌اند. اگر مرد خیلی مسنتر از دختر باشد، او را تا این سن و سال دیده است. در روستا صحبت در باره افراد قوم کار عادی و روزمره است و وصلت با قوم نیاز به تحقیق طولانی ندارد.

دختر بعد از هفت، هشت سالگی محجوب می‌شود و زن و شوهر تا روز سوم بعد از عقد، پراحتی صورت یکدیگر را نمی‌بینند. مراسم آیین در روز سوم بعد از عقد انجام می‌شود و در این مراسم، عروس و داماد برای اولین بار به طور رسمی یکدیگر را می‌بینند. بسیاری را از زمان کودکی برای یکدیگر نامزد می‌کنند. قرارداد مبلغی پول زیر بالش دختر تازه به دنیا آمده، به مفهوم تقاضای نامزدی او برای پسر زنی است که آن پول را پیشکش کرده است.

خاطره‌های کودکی همراه استشمام بوی نان از تنور آشپزخانه تداعی می‌شوند. تنور آشپزخانه محلی است که حداقل یک زن در کنار آن مشغول کار است. این زن بندرت تنهاست. اغلب کنار او پیرزنی بر درگاه نشسته است که مادر یا مادرشوهر اوست و یک یا چند دختر قدونیم‌قد - که شاید یکی از آنها خواهرشوهر یا خدمتکار او باشند -، در حال کارکردن یا خدمت هستند.

زنها اغلب اشیای داخل خانه را روی زمین یا جایی که کمی بالاتر از سطح کف آشپزخانه ساخته شده است، قرار می‌دهند. در خانه‌های بزرگ روستایی، محلی را در گوشه حیاط برای آشپزی در نظر می‌گیرند که در تابستان مورد استفاده قرار داده می‌شود. سوخت آشپزخانه به غیر از نفت، خار و چوبهایی است که با آن آتش روشن می‌کنند. زنها این چوبها و خاراها را از زمینهای همجوار جمع کرده، بر دوش گرفته و در گوشه‌ای از آشپزخانه انبار کرده‌اند. زن خانه قبل از سحر و نماز صبح در آشپزخانه آتش روشن می‌کند و نان صبح را در تنور می‌پزد. او چند بار در روز نان می‌پزد. نان تازه و جای غذای اصلی روزانه است. نگهداری از تعداد اندکی دام، مختصری شیر و ماست عایدشان می‌کند که این هم کار زنهاست. شیر، خوراک بچه‌ها می‌شود و ماست به دیگران می‌رسد. سبزیجات از باغچه یا مزرعه خانه به دست نمی‌آید، بلکه آن را به میزان محدود خریداری می‌کنند. یک خانواده روستایی به طور معمول هفته‌ای یکبار گوشت و یکی دوبار پلو می‌خورد. کوفته گوشت و سبزیجات و پلو با گوشت و سبزیجات از خوراکیهای متداول هستند. زنان به «سردی و گرمی» مواد خوراکی توجه دارند و این دانشی است که هر زنی از مادرش می‌آموزد. زنها حدود ۳۷ گیاه و خیلی بیش از آن نسخه‌های مخلوط گیاهی می‌شناسند که آنها را برای درمان بیماریهای مختلف به کار می‌برند. در هر روستا یکی دو زن بیش از دیگران با خواص گیاهان آشنایی دارند و برای دیگران هم نسخه می‌پیچند.

هنگام اعیاد و مناسبت‌های خاص (مانند زمان تولد نوزاد، جشن عروسی و مراسم عزای زنها فعالیت زیادی دارند. روزهای خاص در افغانستان شامل نوروز، عید قربان، روز ملی افغانستان و روز وفات حضرت محمد(ص) است. در میان جشنها، جشن عروسی بیشتر از همه اهمیت دارد. پوشیدن لباس تمیز، آویختن زیورآلات نقره بر دست

و گردن و تهیه غذا برای همه (در چهار چوب قوم) نشانه جشن است و زنها به آن می‌پردازند.

در جریان ازدواج پرداخت مهریه شایان توجه است. مهریه مبلغی است که خانواده داماد به طور نقدی به خانواده عروس پرداخت می‌کنند. این مبلغ به مصرف مخارج نامزدی، عروسی، لباس عروس و غیره می‌رسد. این مبلغ تضمینی محسوب می‌شود که برای آنکه مرد، زن را ترک نکند. میزان این مهریه در بین دو خانواده، مورد بحث قرار می‌گیرد و مبلغ هرچه بالاتر باشد، باعث احترام و غرور بیشتر هر دو خانواده می‌شود. داماد ممکن است برای پرداخت این مهریه به ناچار سالها زیر بار قرض برود، اما احترام به دست آمده، هرچند گاهی توأم با اکراه، مورد قبول دوطرف است. به عنوان مثال از فردی که ماهانه دوهزار و ۵۰۰ افغانی درآمد دارد، مبلغ ۱۱۵ هزار افغانی مهریه درخواست می‌شود و او هم برای حفظ آبرو با هر مقدار بالا بردن مبلغ مهریه موافقت می‌کند. ۶۰ سال است که دولت سعی می‌کند از طریق وضع قوانین این مبلغ را محدود کند، اما عملاً موفق نمی‌شود^۱. بعضی این مبلغ را به میزان پایین تعیین می‌کنند تا زن و شوهر در شروع زندگی مقروض نشوند و زنها هم از اینکه به خاطر مقروض شدن شوهرشان مورد سرزنش اقوام نزدیک شوهر (مادر یا خواهرشوهر) قرار نمی‌گیرند، احساس رضایت می‌کنند.

در اولین زایمان زن افغانی، اقوام نزدیک مقیم در محل زندگی او دورش جمع می‌شوند. زن مسنی از خانواده یا یک ماما در میان آنهاست. آب گرم در کناری می‌جوشد و گیاهی به نیت پنجه حضرت فاطمه «ع» در کاسه آبی نزدیک زانو قرار دارد. زنها حاضر در اطاق آرام هستند و دعا می‌خوانند و گاهی به زن آب می‌رسانند و گاهی پیشانی و شانه‌هایش را ماساژ می‌دهند. بسیاری از زنها می‌گویند فقط در اولین زایمان، دیگران همراهشان بوده‌اند و در نوبتهای بعد به تنهایی وضع حمل کرده‌اند. خودشان ناف بچه را بریده‌اند و بعد از آن دیگران متوجه تولد نوزاد شده‌اند. نوزاد را بعد از شستشو لباس می‌پوشانند، سرمه به چشمانش می‌کشند، قنداق می‌کنند و کلامی منقوش به گل‌دوزیهای رنگی و پولک‌دوزی بر سرش می‌گذارند. به جلوی لباسش دعا و اشیای محافظ نصب می‌کنند.

از مرگهای حاصله از زایمان آمار دقیقی



اگر ازدواج با غیر قوم انجام گیرد، تا حد ممکن، اموال منقول را به دختر می‌دهند تا تقسیم ارث باعث تقسیم زمین نشود.

در دست نیست. آمار موجود در باره مرگ و میر نوزادان هم کامل نیست. بر طبق مدارک یکی از مراکز بهداشت، میانگین تعداد وضع حمل ۲۲۶ زن در سنین ۱۵ الی ۴۵ سال، پنج بار بوده است و از ۱۱۳۰ نوزاد به دنیا آمده، ۱۰۹ نفر آنها تا سن یکسالگی، و ۴۰ درصد آنها تا سنین دو تا سه سالگی، یعنی پس از شیر گرفتن، فوت کرده‌اند.^۱

فعالیت عادی زنان در زمینه صنایع دستی سفالگری است. در صنایعی که با نخ و پشم سروکار دارد از جمله نخ‌ریسی، بافندگی، گلدوزی، خیاطی، طرحهای جالبی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

مهاجرت به شهرها

تا سال ۱۹۷۹ که افغانستان به وسیله نیروهای شوروی اشغال شد، حکومت سلطنتی در این کشور برقرار بود. قانون اساسی افغانستان اولین بار در سال ۱۳۰۱ تدوین شد. در سال ۱۳۰۶ اولین مدرسه دخترانه تأسیس شد.

اولین گروه دخترها که برای ادامه تحصیل در رشته پرستاری و مامایی به خارج از کشور اعزام شدند، ۱۵ نفر بودند که به استامبول سفر کردند. این کشور در سالهای بین ۱۳۰۷ تا ۱۳۱۴ درگیر جنگهای داخلی بود که از جمله نتایج این جنگها تعطیل مدارس بود. در نتیجه اولین گروه دختران در سال ۱۳۲۴ موفق به اخذ دیپلم شدند. در سال ۱۳۳۸ زنان به دانشگاه رفتند.

در سال ۱۳۴۴ قانون اساسی داشتن حق رأی را برای همه شهروندان افغانی بالاتر از ۲۰ سال آزاد کرد. کابینه دولت افغانستان تاکنون یک وزیر کشور و یک وزیر بهداری زن (بانو کبری نورزانی بین سالهای ۱۳۴۲ و ۱۳۴۸ وزیر بهداری بود) داشته است. چهار زن به عضویت مجلس عوام انتخاب شدند و یک زن، عضو مجلس شیوخ افغانستان شد. سازمانهای زنان افغانستان طی فعالیتهای خود خواستار انجام موارد زیر بوده‌اند:

۱- تساوی زنان و مردان در پیشگاه قانون
گویندگان زن استفاده کرد و ترانه‌هایی نیز با صدای خوانندگان زن پخش شد. در سال

۱۳۳۷ نخستین هیئت از زنان افغانی در کنفرانس زنان آسیا که در سیلان (سریلانکای کنونی) برگزار شد، شرکت کردند. در سال ۱۳۳۸ یک زن افغانی همراه هیأت نمایندگی افغانستان به سازمان ملل متحد رفت و زن دیگری به سفارتخانه این کشور در واشنگتن فرستاده شد.

در بهار ۱۳۳۸، ۱۰ زن افغانی به عنوان میهماندار و مسئول اطلاعات در خطوط هوایی این کشور مشغول به کار شدند. گروهی ۴۰ نفری از دختران نیز در کارخانه چینی‌سازی کابل شروع به فعالیت کرد. سپس تلفنخانه‌ها و ادارات و مؤسسات نیز به بهره‌گیری از نیروی فعال زنان اقدام کردند. در مجموع زنان بیش از هر شغلی در زمینه‌های آموزشی و بهداشتی فعال بوده‌اند، اما رسانه‌ها، صنعت توریسم، ادارات و سیستم بانکداری نیز از حضور آنها بی‌بهره نبوده‌اند.

زنهایی که با زندگی مدرن آشنایی پیدا می‌کنند، به سرعت به اصول زیر پی می‌برند و به آنها عمل می‌کنند. رعایت بهداشت را جدی می‌گیرند: (آب را می‌جوشانند و از آب رودخانه یا نهر استفاده نمی‌کنند). فرزندانشان را به مدرسه می‌فرستند و نهایتاً دستیابی به بورس برای تحصیل در خارج از کشور را هدف قرار می‌دهند. لباس مدل اروپایی می‌پوشند و لباسهای افغانی را

زنان مهاجر فقیر، اغلب در شهر، تنها می‌مانند و در میان دو فرهنگ روستایی و شهری - غربی راهی برای درک و تحلیل موقعیت خویش نمی‌یابند.

دست‌وپاگیر قلمداد می‌کنند. در بیمارستان وضع حمل می‌کنند و در جواب خرده‌گیری اطرافیان که: «در بیمارستان ممکن است فرزندشان عوض شود.» می‌گویند: «در بیمارستان جن به سراغ زانو نمی‌آید.»

زنهای مهاجر فقیر شهری که تحصیلاتی ندارند و قادر نیستند جذب بازار کار شده و درآمد قابل‌توجهی به دست آورند، از موقعیت بسیار بدی برخوردارند، زیرا از یک سو از محیط روستا و اقوام خود به دور افتاده‌اند و از طرف دیگر جایی در شهر ندارند. فرزندان که چشم به آینده‌ای متفاوت دارند، آنها را ترد می‌کنند و دانش و فرهنگشان را ارتجاعی می‌دانند. آنها اغلب تنها می‌مانند و از میان دو فرهنگ روستایی و شهری - غربی راهی برای درک و تحلیل موقعیت خویش نمی‌یابند.

در تمام فرهنگهای مطرح در جامعه، زنها غیرمستقیم راهی برای ابراز وجود پیدا می‌کنند. زنها موقعیت مرد و زن را در



اینک چند بیت از رابعه:
 ز بس گل که در باغ مأوی گرفت
 چمن رنگ ارژنگ مانی گرفت
 مگر چشم معجون به ابر اندر ست
 که گل رنگ رخسار لیلی گرفت
 همی ماند اندر عقیقین قدح
 سرشکی که در لاله مأوی گرفت
 سر نرگس تازه از زَر و سیم
 نشان سر تاج کسری گرفت
 چو ژهبان شد اندر لباس کبود
 بنفشه مگر دین ترسی گرفت

مرا به عشق همی * محتمل کنی به حیل
 چه حجت آری پیش خدای عز و جل
 به عشقت اندر عاصی همی نیارم شد
 به دینم اندر طاعی همی شوم به مثل
 نعیم بی تو نخواهم، جهیم بی تو رواست
 که بی تو شکر زهر است و با تو زهر، عسل
 به روی نیکو تکیه مکن که تا یک چند
 به سنبل اندر و پنهان کنند نجم رُحل
 هر آینه نه دروغ است آنچه گفت حکیم
 فَمَنْ تَكْبَرُ يَوْمًا فَبَعْدَ عَزْذَلِ^{۱۵}

یادداشتها

۱ - در سال ۱۱۶۰ ه.ق/۱۷۴۷ میلادی،

Encyclopedia Iranica, Vol 1, P. 510, 1985

۲ - کلیفورد مری لوئیس (ترجمه مرتضی اسعدی) سرزمین و مردم افغانستان، ص ۱، شرکت انتشارات علمی و فرهنگی.

۳ - مک آیودی، کالین (ترجمه فریدون فاطمی) اطلس تاریخی جمعیت جهان، ص ۵۹، نشر مرکز ۱۳۶۹.

۴ - سرزمین و مردم افغانستان، ص ۵۰ و ۶۹ - شالیان ژرار - اطلس استراتژیک جهان، ص ۱۳۴ - انتشارات اطلاعات ۱۳۶۶

۵ - سرزمین و مردم افغانستان ص ۷۱، ۷۷، ۳۸

۶ - Lajoine, Simone Bailleau, Conditions de Femmen es Afghanistan p. 62, Editions Sociales, Paris, 1980

۷ - همان جا ص ۱۲۱ و ۱۴۵

۸ - همان جا ص ۱۲۱ و ۱۴۵

۹ - همان جا ص ۵۲ - ۵۵

۱۰ - همان جا ص ۱۰۰ - ۱۰۱

۱۱ - Lajoine ص ۱۲۵

۱۲ - ماهنامه نساء - ناشر افکار اسلامی و انقلابی، تنظیم اسلامی زنان افغانستان. سال تأسیس ۱۳۶۹ - مؤسس: فاطمه ام عبدالله

۱۳ - مجمع الفصاح. جلد یک ص ۲۲۲. در «تاریخ ادبیات ایران» از ذبیح الله صفا ص ۴۵۲

۱۴ - لبابالباب مجلد دو. ص ۶۱ - ۶۲. همان جا

۱۵ - تاریخ ادبیات ایران ص ۴۵۴

چاپ می‌رسد، برای ما ارسال کردند، ولی ما به دلیل مشکلات موجود در شبکه مخابراتی و عدم امکان تماس با پاکستان قادر نبودیم حتی از خانمهای شاغل در این نشریه، اطلاعاتی دریافت کنیم. از این رو، تنها با ذکر نکته‌ای در باره نقش زنان در جهاد اسلامی افغانستان از این ماهنامه مطلب را به پایان می‌بریم: «خواهران مؤمن و پاکباز ما فدakarها و قربانیهای بی‌دریغی نموده‌اند که در تاریخ نظیر آن کمتر مشاهده می‌گردد.» چنان که پیداست زنان در این جهاد از سلاح استفاده می‌کنند، برای حمل و نقل سلاح و اخبار فعال هستند و طبق عادت دیرینه، مجروحین جنگی را مداوا می‌کنند. در پایان، خوب است با شعری زیبا دیار افغانستان را ترک کنیم. به قرنهای قبل باز می‌گردیم و در شهر بلخ (در آن هنگام، مرزی ایران و افغانستان را از یکدیگر جدا نکرده بود) با رابعه آشنا می‌شویم. هرگاه از شعری قرون چهارم و پنجم هجری سخن به میان می‌آید، پس از فردوسی، رودکی، فرخی سیستانی و عنصری، از رابعه بنت کعب فزادری بلخی نام برده می‌شود که معاصر آل سامان و رودکی بود. «جامی» او را در شمار زنان زاهد و صوفی^{۱۳} آورده است. «عرفی» در باره او گفته است: «او فارس هر دو میدان و والی هر دو بیان، بر نظم تازی قادر و در شعر فارسی بی‌غایت ماهر و باغایت ذکاء خاطر و جدت طبع. پیوسته عشق باختی و شاهد بازی کردی^{۱۴}...»

افغانستان چنین تعریف می‌کنند: «مردها خشن هستند. کارهایشان بچگانه است و گاهی بی‌مسئولیت عمل می‌کنند. همه آنها در قبال همسرایشان خوش رفتار نیستند. به این ترتیب زنی که همسر خوبی دارد، طالعش بلند است، اما زن نباید در رویای یک مرد خوب باشد. نباید در مقابل مردش سرکشی کند. مرد، مرداست. سرنوشت زن آن است که یک مرد داشته باشد و چه خوب که او را زیاد نمی‌بینند. در هر صورت مرد رئیس خانواده است و باید از او اطاعت کرد.»

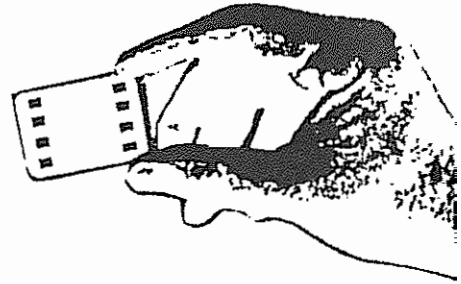
همه مردها یا لااقل اغلب آنها نفوذپذیرند. اگر وانمود شود که آنها رئیس‌اند و زن وقت آن را داشته باشد که با او هوشیارانه رفتار کند، می‌تواند او را تحت نفوذ خود درآورد. تدبیر زنها آن است که خود را منفعل جلوه دهند و به این ترتیب در تصمیمات مستبدانه مردان اثر بگذارند.^{۱۵} داستانهایی که زنها با طنز فراوان در باره تحت اختیار گرفتن مردان می‌گویند، گویای همین شیوه رفتار متقابل زنهاست.

در اینجا باید از اینکه موفق نشدیم اطلاعات قابل توجهی از وضعیت زنان در افغانستان، پس از ورود نیروهای شوروی به این کشور، بیاییم، اظهار تأسف کنیم. شاید ذکر این نکته خالی از فایده نباشد که در این زمینه با حرکت اسلامی افغانستان در تهران تماس گرفتیم، اما متأسفانه آنان نیز نتوانستند به ما کمک برسانند، جز آنکه نسخه‌ای از ماهنامه نساء^{۱۶} را که در پشاور پاکستان به



سازمان پارکها و فضای سبز شهر تهران برگزار می نماید.

● اولین دوره مسابقه و نمایشگاه عکس در ارتباط با فضای سبز



۳۱-۲۳ خردادماه ۱۳۷۱

برگزاری این مسابقه و تشکیل نمایشگاهی از عکسهای منتخب کوششی است در جهت گرایش هرچه بیشتر هنرمندان عکاس به مسائل فضای سبز به مثابه حرکتی فرهنگی در راستای بهسازی محیط زیست و نیز برقراری ارتباط با عموم مردم بمنظور تأکید بر حفظ و گسترش فضای سبز با استفاده از دید زیباشناسانه عکاسان هنرمند سراسر کشور.

● شرایط مسابقه:

- ۱- از علاقه‌مندان درخواست میشود به موضوعات زیر توجه نموده و عکس تهیه نمایند.
الف) نقش فضای سبز در زندگی انسان.
ب) تقایص و کمبودها در رابطه با فضای سبز، پارکهای شهری و جنگلی.
ج) چهار فصل پارکها، درختان و انواع گیاهان.
د) مقایسه تصویری گذشته پارکها و میادین با وضعیت کنونی آنها.
- ۲- عکسهای فوق می‌توانند بصورت سیاه و سفید یا رنگی تهیه شوند.
- ۳- محدودیتی در تعداد عکسها وجود ندارد.
- ۴- قطع عکس‌های ارسالی می‌بایست ۲۵×۲۰ و یا ۴۰×۳۰ باشد.
- ۵- عکسهای ارسالی به هیچ عنوان مسترد نخواهد شد.
- ۶- در پشت هر عکس مشخصات زیر درج گردد.
(موضوع عکس، تاریخ و محل عکسبرداری، نام و نام خانوادگی)
- ۷- در صورت لزوم نکاتیو عکسهای برگزیده شده دریافت خواهد شد.
- ۸- مهلت ارسال عکسها تا تاریخ ۱۳۷۱/۲/۳۰ می‌باشد و به هیچ عنوان تمدید نخواهد شد.

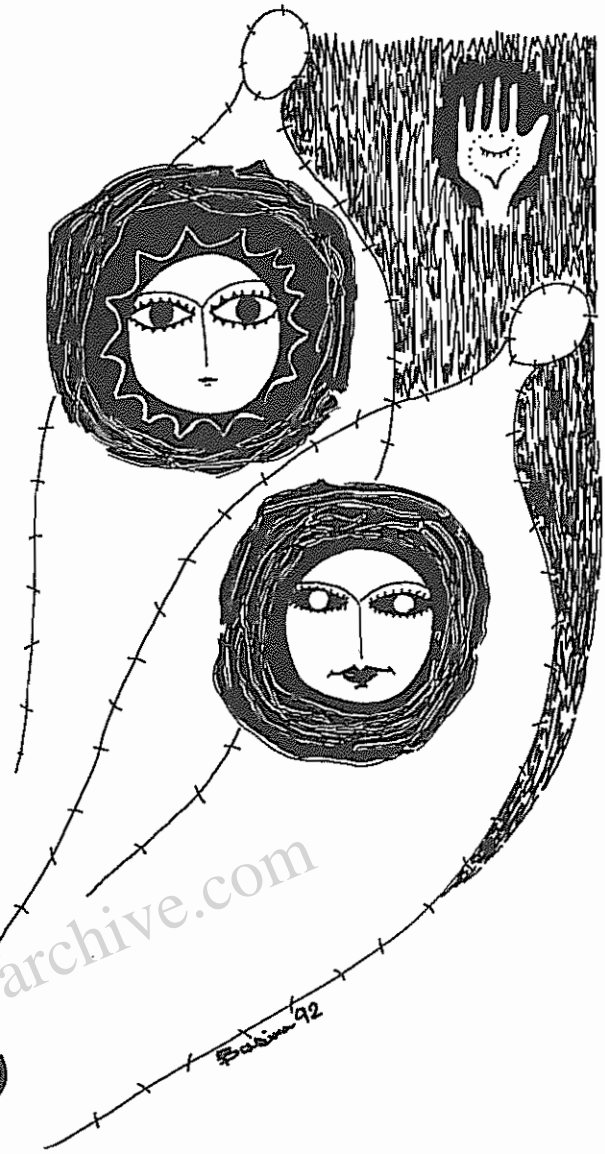
● جوایز مسابقه

- ۱- نفر اول - دیپلم افتخار به‌مراه سه سکه بهار آزادی
 - ۲- نفر دوم - دیپلم افتخار به‌مراه دو سکه بهار آزادی
 - ۳- نفر سوم - دیپلم افتخار به‌مراه یک سکه بهار آزادی
 - ۴- نفر چهارم تا دهم - دیپلم افتخار به‌مراه ربع سکه بهار آزادی
- عکاسان سراسر کشور می‌توانند عکسهای خود را به آدرس میدان آرژانتین اول خیابان بیهقی پلاک ۱۵ و یا به صندوق پستی ۱۵۸۷۵/۴۶۵۸ ارسال نمایند.

روابط عمومی سازمان پارکها و فضای سبز شهر تهران

شکوفه شکری
ساهره لبریز

در شماره پیشین مجله گفتیم که حقوقدانان تمکین را از آثار و تبعات ریاست مرد بر خانواده می‌دانند و این ریاست مطابق نص ماده ۱۱۰۵ قانون مدنی از خصایص شوهر است. این بار به تحلیل و نقد مفهوم و حدود ریاست مرد بر خانواده مآخذ ورود این واژه در قانون مدنی و جایگاه این مسئله در حقوق اسلامی می‌پردازیم. یادآور می‌شویم که ما قصد ورود به مباحث جامعه‌شناسی و بررسی جامع اشکال خانواده در طول تاریخ را نداریم و فقط به اختصار و در حد ضرورت بحث به عنوان مقدمه بحث به ذکر و شرح کوتاه دو نوع تفکر حاکم بر خانواده... براساس توزیع قدرت - یعنی تفکر پدرتباری و مادرتباری نگاهی خواهیم داشت.



مرد، شریک یا رئیس؟!

حتی مالک اموال خود نیز شناخته نمی‌شده است. تفکر پدرسالاری با تغییرات و گرایشاتی گاه در جهت تعادل و به نفع زن هنوز هم در بسیاری از جوامع اعم از مذهبی و غیرمذهبی حاکم است. اما در تفکر اسلامی و مبانی اعتقادی آن، ما با انسان‌شناسی نوین و نگرشی تازه نسبت به زن و مرد مواجه هستیم. در این تفکر به‌طور رسمی، برابری زن و مرد در برابر خدا اعلام شده است و اینکه زن و مرد از یک جنس برای آرامش، تکمیل و تکامل هم آفریده شده‌اند. چنان‌که خداوند در آیه ۱۳ سوره حجرات قرآن مجید می‌فرماید: «عزیزترین شما نزد خداوند، پرهیزگارترین شماست». صرف‌نظر از واقعیت‌های موجود، توجه در همین آیه به تهایی کافی است تا باور کنیم که اسلام مکتبی جنس‌گرا و جنس‌پرست نیست و بسیاری از بزرگان فلسفه اسلامی از

و فرمان او حتی در امر ازدواج فرزندان، بی‌چون و چرا پذیرفته می‌شود. در این نوع خانواده، روابط عمودی بود و امکان بحث درباره فرامین و نظرات پدر وجود نداشت. روند افراطی پدرسری تا آنجا ادامه یافت که مادر، ضعیف‌ترین فرد خانواده شده، و در برخی موارد مثل کالا رد و بدل می‌شود. در این میان، مرد رهبر اخلاقی و مذهبی خانواده هم به شمار می‌آمد.

اما اثرات ریاست مرد بر خانواده و به موازات آن تلقین و تحمیل ضعف و نقص به زنان در طول قرن‌ها نه تنها در خانواده‌ها، بلکه در جوامع نیز حاکم شد. در ایران باستان در طی دوران هخامنشی، اشکانی و ساسانی، علی‌رغم این که زن دارای حقوق و امتیازاتی بوده، آثار پدرسالاری بخوبی مشاهده می‌شود. در این نظامها زن فاقد اختیار بوده و جز در موارد استثنایی،

در دوره‌ای از تاریخ، سالار خانواده، مادر و به عبارتی زن بوده زیرا زن به دلیل فرزندآوری، موجودی مقدس شمرده می‌شد و او را مرتبط با ارواح می‌پنداشتند. در این دوره، مرد خانواده نقشی کمرنگ و فرعی داشت و زن از امتیازاتی ویژه برخوردار بود و به دلیل قرار گرفتن زن در رأس هرم قدرت در خانواده، نسبت فرزندان از طریق مادر دنبال می‌شد. این تفکر هنوز هم در برخی جوامع رایج و حاکم است.

در دوره‌ای دیگر از تاریخ - به دلایلی که خارج از بحث است - این روند تغییر یافت و مرد یا پدر خانواده زمام امور و ریاست خانه را به عهده گرفت. در نهایت سنت‌های جامعه پدرتبار، پدر مکان و پدر نام، شرایط را برای پدرسالاری فراهم کرد. در این خانواده نسبت فرزندان از طریق پدر دنبال می‌شد و مرد رئیس و کارفرمای خانه به شمار می‌آمد



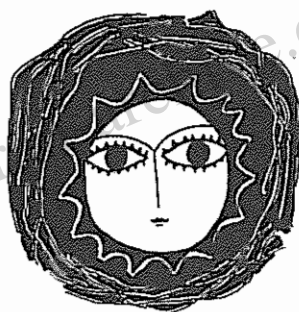
جمله صدرالمآلهین نیز بر این اعتقاد هستند. وی درباره انسانیت انسان اعم از زن و مرد و آنچه موجب برتری او از سایر موجودات است، می‌گوید: «شِئِيَةُ النَّبِيِّ»، بِصُورَةِ لَا بِمَادَّةٍ. یعنی امتیاز هر چیز به چیز دیگر به صورت نوعی آن است. از دیدگاه فلاسفه، صورت نوعیه، همان نفس ناطقه انسان است که سبب برتری انسان از سایر موجودات می‌شود. و نفس ناطقه همان جوهری است که انسان به واسطه آن، کلیات را ادراک می‌کند. فلاسفه بزرگ اسلامی بر این باورند که بین نفس ناطقه زن و مرد، تفاوتی وجود ندارد و معقول هم نیست که وجود داشته باشد. زیرا براساس برهان عقلی فوق، اگر این دو، تفاوتی در نفس ناطقه داشته باشند، دیگر یک نوع نیستند، بلکه دو نوع و دو سنخ می‌باشند. بنابراین به لحاظ برابری در نوع و اشتراک در بُعد انسانیت تفاوتی در کسب کمال و امتیازات عالی انسانی میان زن و مرد وجود ندارد. روایتی داریم که می‌گوید: «رُبَّ امْرَأَةٍ أَفْقَهُ - أَفْضَلُ - مِنْ الرَّجُلِ». چه بسا زنی فقیه‌تر - فاضلتر - از مرد باشد.

بنابراین در مقام ادراک کلیات هستی و فهم دین زن و مرد برابر هستند و هر یک ممکن است بر دیگری برتری یابد. طرح بحث فوق به این دلیل است که برخی می‌پندارند، مرد در ذات و فطرت و خلقت خود، اشرف و افضل از زن است و اصولاً در مقام خلقت، جایگاه زن را پایینتر از مرد می‌دانند. این تعبیر و اعتقاد دارای ریشه‌های تاریخی قوی است که شرایط اجتماعی، سیاسی و عرفی در طول قرن‌ها به تقویت آن کمک کرده است. به حدی که امروز نیز بسیاری از زنان ما هنوز به نقص دینی و عقلی خود و برتری ذاتی مردان بر خود اعتقاد دارند. حتی بسیاری از مفسرین اسلامی نیز عمدتاً با استناد به آیه ۳۴ سوره نساء و برخی آیات دیگر، نقص دینی و فکری زن را دلیلی برای برتری و فضیلت مرد بر زن دانسته‌اند و برای این نقص هم دلایلی برشمرده‌اند؛ که ذکر برخی از این تفاسیر را لازم می‌دانیم:

آیه ۳۴ سوره نساء:

«الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ»

در تفسیر این آیه، مرحوم طبرسی در مجمع‌البیان چنین می‌گوید: «مردان را بر زنان سمت قیمومت و قوامت است، به واسطه اینکه خداوند برخی را بر برخی فضیلت داده است و به واسطه آنکه اموالشان را به عنوان مهر و نفقه انفاق می‌کنند. قوام یعنی مسلط و قیّم. مردان، سرپرست تدبیر زندگی و مسلط بر زنان هستند. به واسطه اینکه خداوند، برخی را بر برخی فضیلت بخشیده است و این به خاطر آن است که مردان به لحاظ علم، حسن تدبیر رأی و تصمیم بر زنان برتری دارند. پس خداوند سرپرستی ایشان را به مردان واگذار کرده است.» و در تفسیر طبری چنین آمده است: «مردان ایستاده‌اند بر زنان، به آنچه فضل کرد خدای برخی را بر برخی دیگر و به آنچه

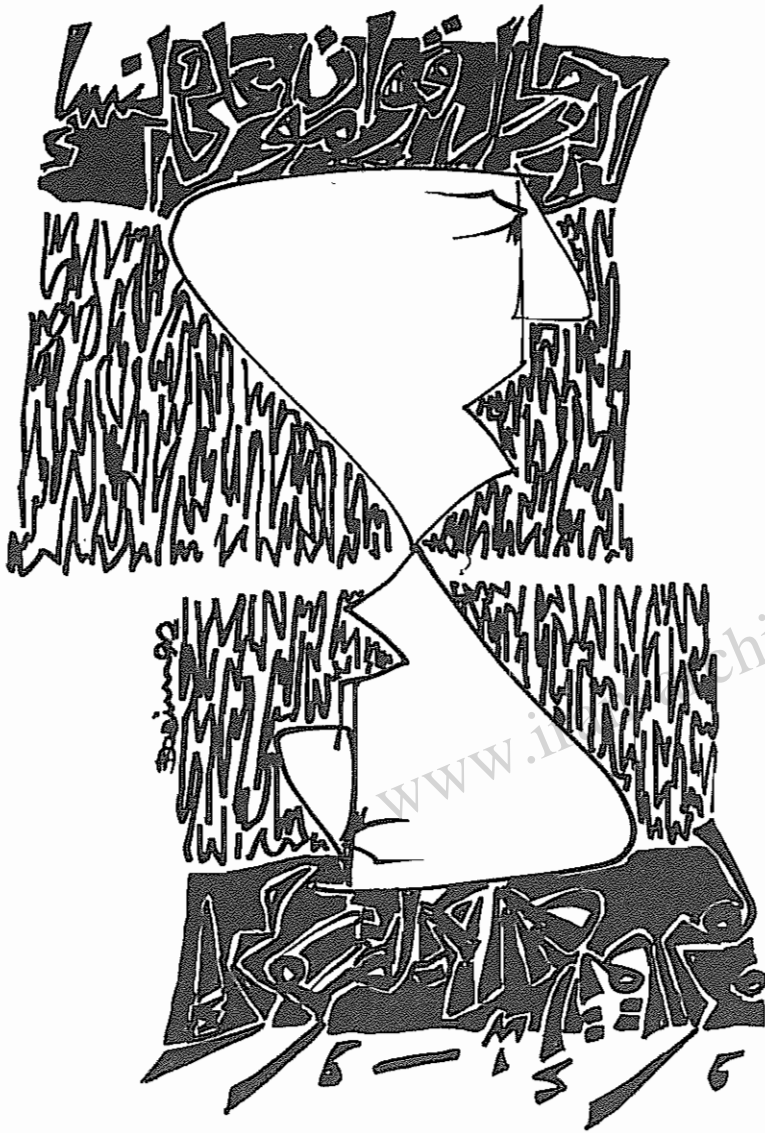


هزینه کنند از خواستهای ایشان.»

ابوالفتوح رازی نیز با ذکر دلایلی بیشتر در جهت نقصان عقلی و دینی زن قولی مشابه اقوال ایشان دارد. استاد علامه طباطبائی در تفسیر این آیه، ریشه قوامون را «قیّم» دانسته، می‌گویند: «قیّم کسی را گویند که مهم کس دیگر را انجام دهد و قوام و قیام صیغه مبالغه آن است.» و براین تعبیر به تشریح و تفسیر آیه شریفه می‌پردازد. در مقابل این تعبیر برخی مفسرین ریشه قوامون را قوام دانسته و براین اعتقادند که مردان قیام‌کنندگان در انجام امور و ایستادگان بر زنانند نه قیّم ایشان که قیّم را برای شخصی تعیین می‌کنند که قادر به گرداندن امور خود نباشد، حال آنکه ماهیت زن امروز و عملکرد و توانایی عقلی او در ادراک مسائل علمی، تخصصی و اعتقادی با حجر او سازگاری ندارد، و این تعبیر از قرآن کریم می‌تواند راهگشای

بسیاری از تناقضات ایجاد شده در اذهان باشد. استاد شهید مرتضی مطهری در کتاب «نظام حقوق زن در اسلام» به تبیین جایگاه زن در اسلام می‌پردازد و به طور صریح بیان می‌کند که تفاوت‌های زن و مرد بی‌آنکه نشانه برتری یکی بر دیگری باشد، به دلیل تناسب در خلقت است و تفاوت این دو مخلوق مستلزم نقص زن نیست: «در نظر گرفتن وضع طبیعی و فطری هریک از زن و مرد با توجه به تساوی آنها در انسان بودن و حقوق مشترک انسانها، زن را در وضع بسیار مناسبی قرار می‌دهد که نه شخصش کوبیده شود، نه شخصیتش.»

تحولات اخیر در نقش اجتماعی زن، حضور محسوس او در صحنه اشتغال، تحصیل، سیاست، اقتصاد و حتی جنگ و بالارفتن تخصصهای وی در زمینه‌های مختلف، ضرورت روشن شدن وضعیت حقوق زن در جامعه اسلامی و نیاز به تفسیری تازه را مطرح و تشدید می‌کند. امروزه آگاهی و تکاپوی زن نسبت به وظایف دینی و اجتماعی، اثرات شگرفی در بنیان و ساختار جامعه و به تبع آن در خانواده به جای گذارده و هرم قدرت را متأثر ساخته است. در چنین شرایطی هدف از طرح این مباحث، ایجاد تعادل و توازن در حقوق و روابط خانوادگی است. چنان که گفتیم، در قرآن بین زن و مرد، رابطه حاکم و فرمانبردار یا رئیس و مرئوس وجود ندارد. بنابراین به نظر می‌رسد، ریشه و مأخذ ماده ۱۱۰۵ قانون مدنی، نه قرآن، بلکه تفاسیر خاص از آیات و عرف حاکم بر جامعه و نیز قانون یک کشور خارجی است. (عبارت ماده ۱۱۰۵ قانون مدنی ایران را برخی از حقوقدانان، ترجمه ماده‌ای از قانون مدنی فرانسه می‌دانند که بعدها ملغی و به نحو دیگری تنظیم شده است.) بنابراین می‌توان ادعا کرد که عدم اعتماد به زن به عنوان موجودی مدبّر و حائز شعور و اعتقاد به نقص عقلی و ذاتی او، بیشتر ناشی از شرایط تحمیلی به وی در طول تاریخ و نقصان قوانین بوده است. امر دیگری که موجب پدید آمدن شبهه وجود ریاست و سروری مردان نسبت به زنان شده است، پرداخت نفقه از جانب مرد است که قرآن آنرا دینی بر ذمه مرد می‌داند و نیز ادامه آیه شریفه فوق که می‌فرماید:



بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ: به آنچه خداوند فضیلت داد برخی را بر برخی دیگر. بسیاری معتقدند خداوند در این قسمت موضوع برتری مردان نسبت به زنان را بیان کرده است.

در جستجوی تفاسیر دیگری از این آیه برآمدیم. آقای موسوی بجنوردی در باب این آیه می‌گوید: «ظهور عرفی و عقلایی این آیه، این است که: «الرجال یقیمون بامورالنساء فی امور إنفاقهم و معاشهم»: مردان در برای انجام کارهای زنان در مسائل مربوط به انفاق و معاش ایستاده‌اند. وی ادامه می‌دهد: «این شبهاتی است که برخی القا می‌کنند. این آیه شریفه می‌گوید مرد، زعیم است و رئیس، و فرمان را او باید بدهد و ریاست زن را در تمام شئون خانه برعهده دارد در حالی که این آیه هیچ دلالت بر آن ندارد. به واسطه اینکه برهان عقلی خلاف آن است. رئیس به معنای آقا و افضل نیست. سیدالقوم خادمهم: رئیس گروه، خدمتگزار ایشان است. در یک

خانواده وقتی می‌گویند: آقا، پدر، شوهر و مرد این خانه، مسئولیت انفاق با تو است، نباید بگوییم مرد افضل و اعقل افراد خانه است، بلکه این چیزی عقلانی و عرفی است و من اعتقاد دارم این آیه شریفه جدا (خلاف) از حکم عقلانیست. شما از هر عربی که ذهنیت ندارد، معنای این آیه را پرسید، می‌گوید، یعنی: «أئیی یقیمون بامور النساء فی امور انفاقهم و معاشهم». (مردان به کارهای زنان در امر نفقه و تأمین معاش می‌پردازند). بعضی افراد بنا بر ذهنیت خود این گونه تعبیر می‌کنند، بخصوص اگر فهمیدند منظور آیه، انفاق است، لذا فضیلت در این آیه به معنای «امتیاز» است. یعنی بعضی از اینها در برخی امور بر بعضی دیگر امتیاز دارند و اینجا اگر امتیازی هم وجود دارد، به زن داده شده است، زیرا مسئولیت انفاق از دوش او برداشته شده است. امتیاز دادن به مرد یا زن در برخی امور و در ابعاد گوناگون برای هیچ کدام فضیلت نیست.»

با توجه به تفسیر فوق می‌توان دریافت که قوامون نه از ریشه قَیَم (قیمومت) بلکه از ریشه «قیام» به معنای ایستادن است. آیت‌الله

خانواده را برعهده زوجین قرار داده - به زوج به تنهایی - تکلیف فوق نباید موجب هیچ‌گونه سوء رفتار و درخواست اطاعت بی‌چون و چرای زوج از همسرش شود. اگر زنی را که می‌تواند به راحتی مدیر و مدبری عالی در سطح خانواده و بلکه اجتماع باشد، ملزم کنیم در مواقع اختلاف، احتمالاً نظر غیر منطقی و غیرعقلانی همسرش را تنها به صرف رئیس بودن وی بپذیرد، هدف کلی تشکیل خانواده را که به تعالی و تکامل رسانیدن زن و مرد است، نقض کرده‌ایم. قائل شدن ریاست برای یک فرد به عنوان

صانعی نیز ریشه این لغت را از قیام به معنای ایستادن دانسته و می‌گوید: «الرجال قوامون علی النساء» یعنی الرجال یقیمون بأمرهن. به این معنا که مردان برای انجام امور زنان ایستاده‌اند.

با وجود این تفاسیر، بسیار طبیعی است کسی که وظیفه تأمین معاش و انفاق را برعهده دارد، نقش فعالی را در خطوط اصلی زندگی ایفا کند. اما با توجه به روایات و نیز احادیثی که تأکید زیاد بر لزوم حسن خلق مرد و گذشت او درباره زن دارند و نیز ماده ۱۱۰۴ قانون مدنی که وظیفه تشییع مبنای

مرد رئیس خانه است!

۱۰ صبح، دادگاه مدنی خاص. زن جوان روی نیمکت خم شده، مشغول نوشتن است. جلو می‌روم و می‌گویم:
- کارشناس حقوقی مجله زنان هستم، می‌توانم مشکلاتتان را بدانم؟
- چند ماه پیش دادخواست طلاق دادم. دادگاه قبول نکرد و چون حکم دادگاه را غیرعادلانه می‌دانم، می‌خواهم درخواست تجدیدنظر بنویسم.

- چه اختلافی دارید؟

- از همان اول ازدواج، متوجه شدم که شوهرم، آدم بی‌قید و مستبندی است. نمی‌گذاشت به دیدن خانواده‌ام بروم و من می‌بایست فقط با کسانی معاشرت کنم که او دوست داشت. قمار می‌کرد، شبها دیر به خانه می‌آمد و وقتی هم می‌آمد، مست بود.

- مشروب از کجا می‌آورد؟
- نمی‌دانم.

- خوب...!

- یک شب که در قمار، ۱۸ هزار تومان باختی بود، اعتراض کردم. در مقابل اعتراض من گفتم: «به تو هیچ ربطی ندارد همین است که می‌بینی.» او می‌گفت: «وقتی من می‌گویم ماست سیاه است، تو هم باید بگویی سیاه است. البته من می‌دانم که گاهی تو راست می‌گویی، ولی باید حرف مرا قبول کنی.»

- خرجی هم می‌داد؟

- مختصری می‌داد و می‌گفت: «تو یک لقمه نان می‌خواهی برای خوردن که بالاخره از جایی می‌رسد.» می‌گفتم: «پس احساسات و خواسته‌های من چه می‌شود؟ پول که همه چیز نمی‌شود.» می‌گفت: «اخلاق من همین است و حرف هم حرف من است.»

- نظر کلی او راجع به زن چه بود؟

- هیچ! منام این شعر را می‌خواند:

زن و ازدها هر دو در خاک به
جهان پاک از این هر دو ناپاک به

- عجب!... برای حل اختلافات چه می‌کردید؟

- خدا شاهد است از ترس آبرویم، همیشه من کوتاه می‌آمدم. می‌ترسیدم همسایه‌ها فریادش را که موقع اختلاف و دعوا بلند می‌شد، بشنوند. هرچند اصولاً من طبق دستور او نباید با هیچ کدام از همسایه‌ها سلام و احوالپرسی می‌کردم.

- در باره نوع اختلافهایتان می‌توانید

بیشتر توضیح بدهید؟

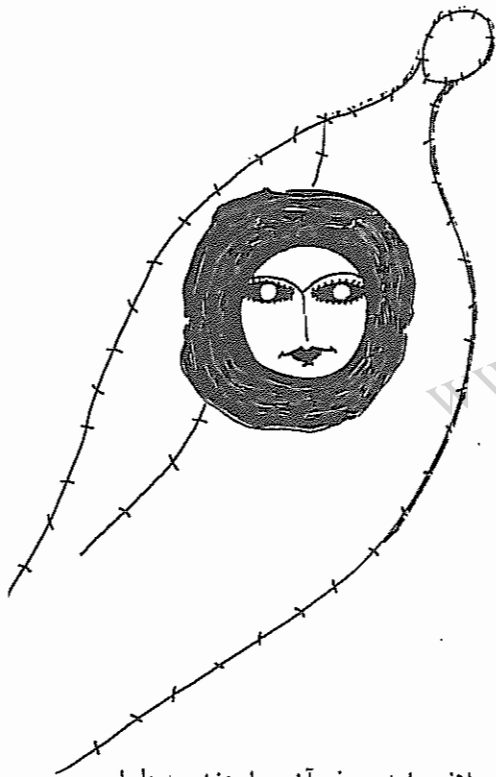
- مسائل عمده‌مان که جای خود داشت،

ولی گاهی می‌شد که ساعت ۱۱ شب می‌گفتم، بلند شو برویم خانه فلان‌کس و من مطلقاً باید قبول می‌کردم و حق اعتراضی نداشتم. همیشه می‌گفتم: «حرف، حرف مرد است. مرد رئیس خانه است و زن باید مطیع دستورات او باشد.» یا مثلاً وقتی مهمان داشتیم، من با اشاره از او می‌خواستم برای کاری، از جمع بیاید بیرون، اما او بشدت عصبانی می‌شد و می‌گفت: «مرا جلوی مهمانها صدا نکن، هر کاری داری، خودت انجام بده، من از این کار بدم می‌آید.» البته اینها تازه مشکلات روزهای خوبمان بود. مسائل اصلی، چیزهای دیگری است.

- آن مسائل چه بوده؟

- مسئله قماربازی او، اعتیادش به الکل و خشیش و با همه اینها حاکم مطلق دانستن خود در خانه. جلوی دخترمان خشیش دود می‌کرد. اعتراض که می‌کردم، می‌گفت: «همین است که هست. بچه باید این چیزها را ببیند و بشناسد.» بارها به او التماس کردم که جلوی بچه، دعوا نکن، حرفهای رکیک نزن.» ولی او هیچ‌وقت به این مسائل دقت نمی‌کرد. به همین خاطر، الان وقتی بچه عروسکش را برای بازی برمی‌دارد، یا چاقو او را تهدید می‌کند که: «اگر حرفم را گوش نکنی، سرت را می‌برم.» یک شب که می‌خواست به شب‌نشینی با دوستهایش برود، اصرار می‌کرد که من و بچه هم برویم. من گفتم که جلسه آنها جای ما نیست چون آنجا با مشروب و خشیش سروکار دارند، ولی او با عصبانیت دست بچه را کشید و او را به جمع دوستانش برد و وقتی می‌رفت، گفت

خصلت یا خصیصه توسط قانون، روشی غیرمنطقی برای حل اختلافات در روابط زوجین است. ما معتقدیم در یک رابطه سالم، اصولاً نیازی به وجود رئیس و مرنوس احساس نمی‌شود و چنانچه به نظر می‌رسد هدف مقنن، ارائه راه‌حل برای مواقع بروز اختلافات و مشکلات روزمره است که برخی حقوقدانان ضرورت وجود آن را چنین توجیه می‌کنند که در مواقع بروز اختلاف سلیقه و نظر میان زن و شوهر یک نفر برای ختم



اختلاف باید حرف آخر را بزنند، به دلیل اینکه برای حل هر اختلاف و تعارض معمول، امکان رجوع همه‌روزه به دادگاه وجود ندارد. و چون مرد از نظر عقلانی قویتر است و در عین حال تأمین مخارج زندگی را هم به موجب قانون به عهده دارد، ریاست خانواده به عهده مرد است. در عین حال این ریاست برای مرد امتیازی محسوب نمی‌شود و مرد حق سوءاستفاده از این اختیار را ندارد. به اعتقاد ما جنبه ایده‌آلی این توجیه بر استدلال منطقی آن غلبه دارد زیرا تبعات و آثار مهمی که مقنن به ریاست مرد بر

در روابط میان زوجین در قرآن، رابطه حاکم و فرمانبردار یا رئیس و مرئوس وجود ندارد.

آقای موسوی بجنوردی: «برخی القای می کنند که منظور آیه شریفه ۳۴ سوره نساء این است که مرد رئیس و زعیم است و فرمان را او باید بدهد و ریاست بر زن را در تمام شئون خانه بر عهده دارد، در حالی که این آیه هیچ دلالت بر آن ندارد.»

خانواده مرتب می سازد، بخوبی عرصه را برای یگانه سازی، خودرایی و استبداد مردان در خانه فراهم کرده و می کند، زیرا توصیه و توجیه اخلاقی صرف، بدون هیچ ضمانت اجرائی و قانونی قوی و قاطع، برای پیشگیری از سوءاستفاده از اختیار کافی نیست.

این نظر که صرفاً برای خروج از بن بست در مواقع بروز اختلاف؛ زن تابع شوهر باشد و سخن او را بپذیرد، با توجه به محدودیتهای محتمل و ممکن زن؛ منطقی، موجه و قابل قبول نیست. بخصوص در مواردی که رأی و نظر زن دارای ترجیح عقلی و منطقی است. البته اگر بی تعصب باشیم و بپذیریم که این امر نه بعید است و غیر ممکن و نه منافاتی با حق مرد دارد. به عبارت دیگر پذیرش و قبول نظر برخی از حقوقدانان به این معناست که در مواقع بروز اختلاف و دعوا، مرد به عنوان یکی از طرفین دعوا، همزمان در مقام داور به قضاوت بنشیند و قضیه را حل و فصل کرده، به اصطلاح رفع خصومت کند. چگونه می توان پذیرفت کسی که خود، طرف اختلاف است و خالی از غرض نیست، در عین حال داور همان دعوا و رافع همان اختلاف باشد که خود در شروع آن دخیل است؟! در این صورت اصولاً وجود و حضور زن به عنوان شریک زندگی و نظر او

که بچه، بچه اوست و او اختیارش را دارد. او معتقد است که برای زن نباید ارزش قائل شد، چون پررو می شود و زن فقط برای اطاعت از شوهرش آفریده شده است. - اینها مشروب از کجا می آوردند؟ - نمی دانم.

- روابط زناشویی شما چه طور بود؟ - در این رابطه هم خودرایی بود. اگر با دوستانش خوش بود، اصلاً به من توجهی نمی کرد، ولی مصیبت وقتی بود که خودش به ایجاد رابطه میل داشت، دیگر زمان و مکان را در نظر نمی گرفت. شرمندهام که بگویم بارها در میان فامیل، سراپا لخت دیده شد که باعث تعجب همه و سرافکنندگی من بود!

- هیچ وقت سعی نکردید که اختلافات خود را با کمک فامیل حل کنید؟ - او اصلاً خانواده مرا قبول نداشت و معتقد بود که دعوی زن و شوهر باید در چهارچوب خانواده حل شود و البته حل مشکل در خانه ما یعنی تحمیل نظر از طرف او و کتک خوردن من در صورت اعتراض و احتمالاً حبس شدن در خانه و حالا هم که بیرون انداخته شدن از آنجا.

- به دایره مددکاری دادگستری مراجعه کرده اید؟

- بله، آنها با حوصله به حرفهای من گوش دادند و خیلی تحت تأثیر قرار گرفتند، ولی گفتند: «متأسفانه در قوانین ما مردسالاری حاکم است. بر گرد سر زندگی ات!» آنها شنونده های خوبی هستند، ولی چه سود؟!

- دادگاه، چرا شما را محکوم کرد؟ - باور نمی کنید، ولی در دادگاه من به جای شوهرم توییح شدم. او راست می گفت که من باید آن قدر دوندگی کنم تا جانم بالا بیاید، چون دادگاه کاری برایم نخواهد کرد. دقیقاً همینطور شده است. رئیس دادگاه بعد از ۹ ماه از شوهرم پرسید: «شما ایشان را از خانه بیرون کرده اید؟» او جواب داد: «نه».

رئیس پرسید: «الان او را در خانه می پذیرید؟» شوهرم با زیرکی گفت: «بله که می پذیریم.» من واقعاً وحشت کردم. وقتی گفتم که من می ترسم، بگویند یک اتاق برایم بگیرد، رئیس دادگاه گفت: «مگر نمی گویند بوجه ندارد؟ حق انتخاب مسکن که با تو نیست.» ایشان به من گفت: «شما برای کتک خوردن و تهدید شدن باید شاهد بیاوری.» گفتم: «دخترم!»، گفت: «شهادت او قبول نیست.» گفتم: «آخر، در دعوی زن و شوهر ساعت ۱۱ شب، در اتاق در بسته، شاهد کجا بود؟!»

من از چند نفر که در جریان اختلافات میان ما بودند، امضاء گرفته ام که شوهرم مرا تهدید و از خانه بیرون کرده است. الکی و معتاد و قمارباز است، ولی در دادگاه گفتند: «اینها باید قسم بخورند که دیده اند شوهرت تو را با چاقو تهدید کرده و از خانه بیرون انداخته است و یا مشروب می خورد.» او رغبتی به بچه اش ندارد، و برای آزار من می گوید که بچه را از من می گیرد، چون دخترمان مال اوست، اما من می دانم که اگر بچه را به او بدهند، یک فاسد معتاد از آب درخواهد آمد.

- حرف دیگری هم دارید؟

- حرف چه فایده ای دارد، خانم؟ من در دادگاه هم که حرف زدم، احساس کردم دو نفر مردی که آنجا بودند، حرفهای شوهرم را بهتر می فهمیدند و قبول می کردند و با درد من که یک زن بودم، آشنایی نداشتند. شاید چون خیلی صحبتها را که الان به شما گفتم، در دادگاه خجالت می کشیدم بگویم.

- به هر حال ما صحبتهای شما را چاپ می کنیم.

- ممنونم. من خیلی خسته ام، خیلی ناامیدم. بغض دارد خفهام می کند. فقط یک حرف دارم. کاش در دادگاهها، قضات حرف زن را هم گوش بدهند و یا دست کم نظر مددکاران را بپرسند. کاش در میان قضات زنهایی هم باشند که حرف ما را بهتر بفهمند. من رأی دادگاه را عادلانه نمی دانم.

ریاست مرد بر خانواده پیش از آنکه خصیصه او باشد، وظیفه اوست. ماده ۱۱۰۵ قانون مدنی باید در بعد انفاق و تأمین مخارج خانواده محدود شود و از تعمیم و تسری آن به حوزه‌هایی که مستلزم مداخله قطعی زن، به عنوان شریک زندگی است، خودداری شود.

نیست، بلکه برعکس هدف این است که مادران همچنان وظیفه مهم خود را در این زمینه به انجام رسانند و البته هر دو صمیمانه در این امر با هم همکاری کنند و در مواقع بروز اختلاف سلیقه در مورد نحوه پرورش فرزندان، بدون هیچ تعصب و برتری و غلبه با رأی و اندیشه منطقیتر یکی از آن دو باشد. نه اینکه مرد با استناد به اختیار یا حق ریاست و رهبری خانه، رأی خود را به هر نحو ممکن بر نظر زن تحمیل کند.

در مقام تعبیر ماده ۱۱۰۵ قانون مدنی و شناسایی آثار و تبعات آن، می‌توان گفت که این ماده باید در بعد انفاق و تأمین مخارج خانواده محدود شود و از تعمیم و تسری آن به حوزه‌هایی که مستلزم مداخله قطعی زن، به عنوان شریک و همراه زندگی است، خودداری شود. نکته مهم این است که قانون مدنی در ماده ۱۱۰۵، ریاست خانواده را از «خصایص» شوهر می‌داند. خصایص جمع خصیصه و به معنای خصوصیت و خصلت است که این دو نیز به معنای صفت ذاتی، خوی و طینت آمده است. در حالی که به نظر ما اصولاً هر دو واژه «ریاست» - که قابلیت سوءاستفاده از آن بالاست و جایگاهی در روابط خانوادگی با اعتقاد به برابری زوجین در رابطه زناشویی ندارد - و «خصایص» که به واژه ریاست رنگ فطری و ذاتی می‌دهد، می‌توانند جای خود را به واژه‌های دیگری بدهند.

توجه به این ماده باید گفت: همکاری و تعاون در تربیت فرزندان به هیچ وجه متضمن پذیرش دستورات و نظرات زوج در مواقع بروز اختلاف سلیقه نمی‌باشد. صرف‌نظر از این ماده، خُبرگی و تخصص بیشتر زن، در امر تربیت فرزندان، طبیعی، عقلانی و مورد تأیید متخصصین امور تربیتی و روان‌شناسان شده است. بدیهی است معنای این گفته، کوتاه کردن دست پدران از امر تربیت اولاد

چه اهمیتی دارد؟! شناسایی آثار ریاست مرد به خانواده تا آنجاست که برخی معتقدند که این ریاست، به حوزه تربیت و پرورش فرزندان هم تسری می‌یابد. در حالی که این عقیده با توجه به ماده ۱۱۰۴ قانون مدنی مورد تردید است. زیرا زوجین در تربیت اولاد مکلف به معاضدت با یکدیگر هستند و اصولاً تربیت فرزندان در یک خانواده، در عین تکلیف، حق هر یک از زوجین است. با

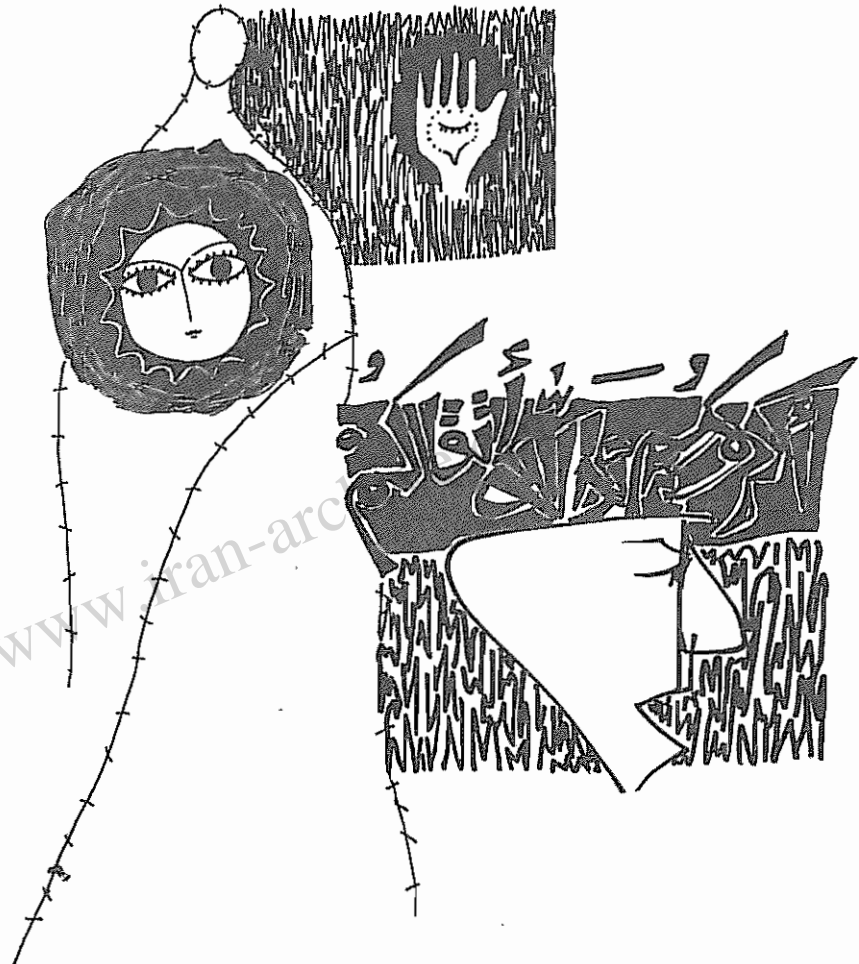


حیطه عملکرد این مراکز در اذهان عمومی از عمده‌ترین این دلایل است. از طرفی اکثر مددکاران دادگاه به دلیل کثرت کار و تنوع موارد از عهده انجام وظیفه خود به نحو احسن بر نمی‌آیند و در نهایت شکل ناصح و اندرزگو را به خود می‌گیرند. در حالی که آنچه بشدت ضرورت آن احساس می‌شود، نه مراکز مددکاری در کنار دادگاه که تشکیل مراکز مشاوره خانوادگی رسمی و دولتی است، که به نظر می‌آید قادر خواهد بود با استفاده از فارغ‌التحصیلان رشته‌های روان‌شناسی، متخصصین امور تربیتی و مددکاران اجتماعی و مشاوران مجرب حقوقی در رسیدگی به اختلافات میان زوجین و داوری میان آنان نقش مهمی داشته باشند. این طرح هرچند دارای بار مالی و هزینه زیاد است و در کوتاه مدت قابل اجرا نیست ولی به دلیل ضرورت وجود آن شایسته است که در درازمدت به آن توجه شود، به علاوه اصلاح و تحدید ماده ۱۱۰۵ قانون مدنی به نحوی که قابل سوءاستفاده نباشد و با واقعیت‌های موجود در جامعه امروز ایران سازگاری داشته باشد.

یادداشت:

منابعی که به طور مستقیم و غیرمستقیم استفاده شده‌اند:

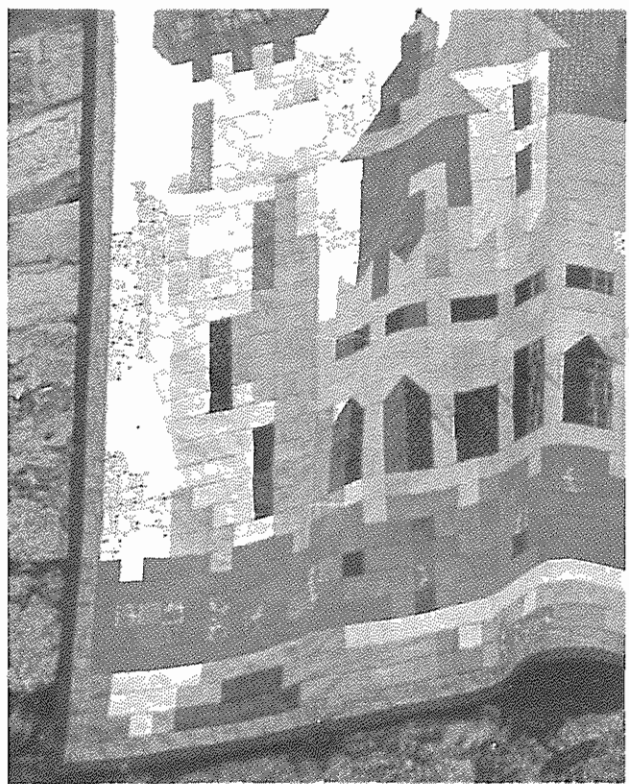
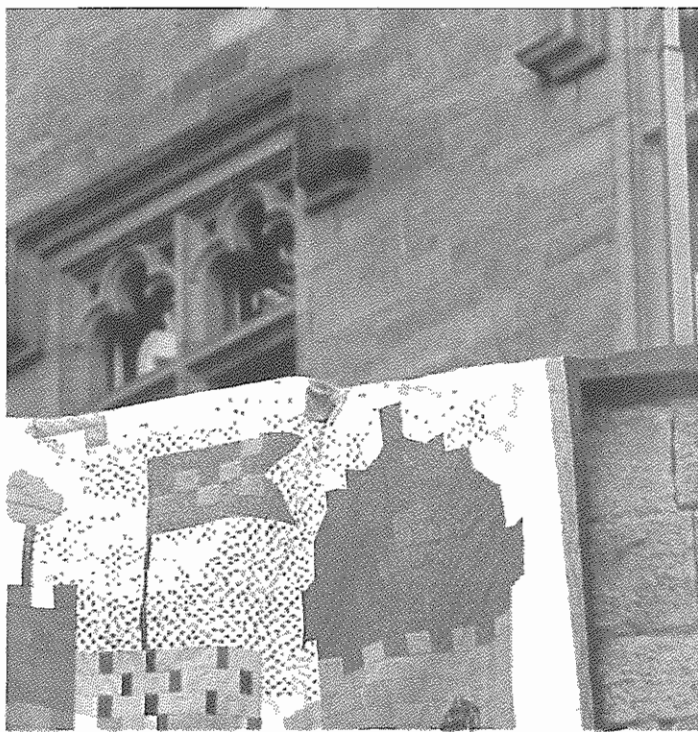
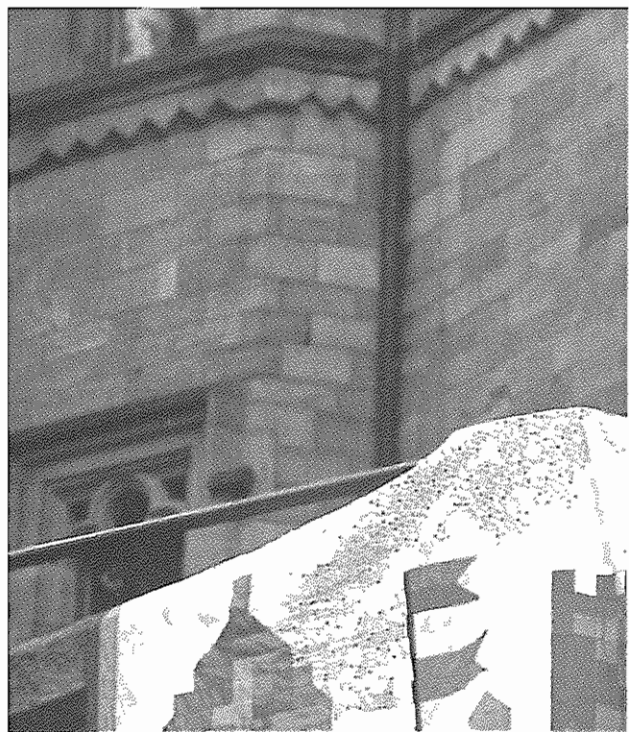
- ۱ - نظام حقوق زن در اسلام: استاد شهید مرتضی مطهری.
- ۲ - تفسیر نمونه: به قلم جمعی از نویسندگان.
- ۳ - تفسیر طبری: محمدبن جریر طبری، جلد ۱.
- ۴ - تفسیر رازی: ابوالفتح رازی، جلد ۳.
- ۵ - مجمع‌البیان: طبری، جلد ۵.
- ۶ - حقوق مدنی: آقایان دکتر امامی - کاتوزیان و صفایی.
- ۷ - سومین مجمع بحث درباره خانواده و فرهنگ - باقر ساروخانی - امور فرهنگی دانشگاه.
- ۸ - ترجمه تفسیر العیزان - جلد ۴.
- ۹ - حقوق زن در دوران ازدواج چیست؟ شورای نویسندگان.
- ۱۰ - زن در ایران باستان - جمعیت زنان دانشگاهی. ۱۳۴۶.



به نظر نمی‌رسد زن موجودی محجور باشد که نیاز به قیمومت و سرپرستی مرد داشته باشد زیرا ماهیت زن امروزه عملکرد و توانایی عقلی‌اش با حجر او و قیمومت مرد بر او سازگاری ندارد.

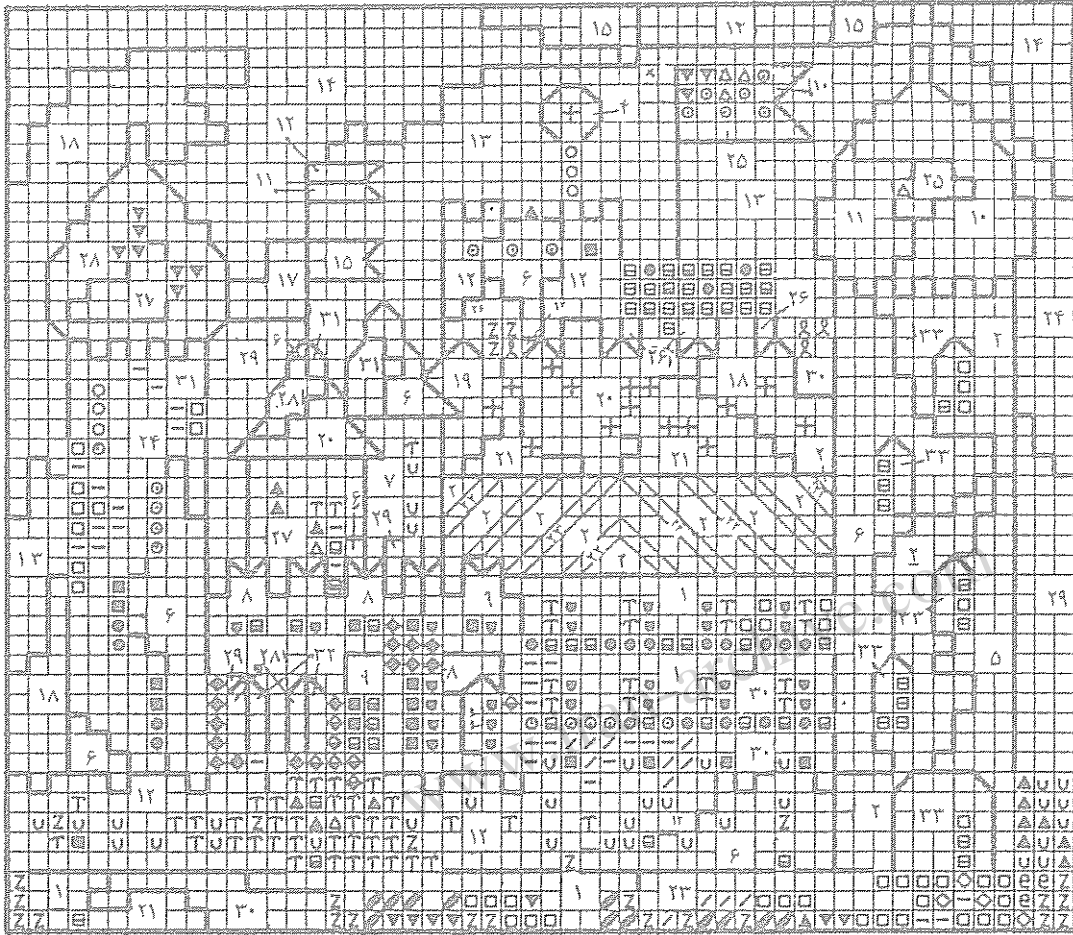
پیشنهاد:

آنچه تحت عنوان داوری هنگام تقاضای طلاق مطرح می‌شود، جنبه‌ای تشریفاتی، حاشیه‌ای و کم اهمیت یافته است - البته بحث درباره داوری و ارزش حکم داوران،

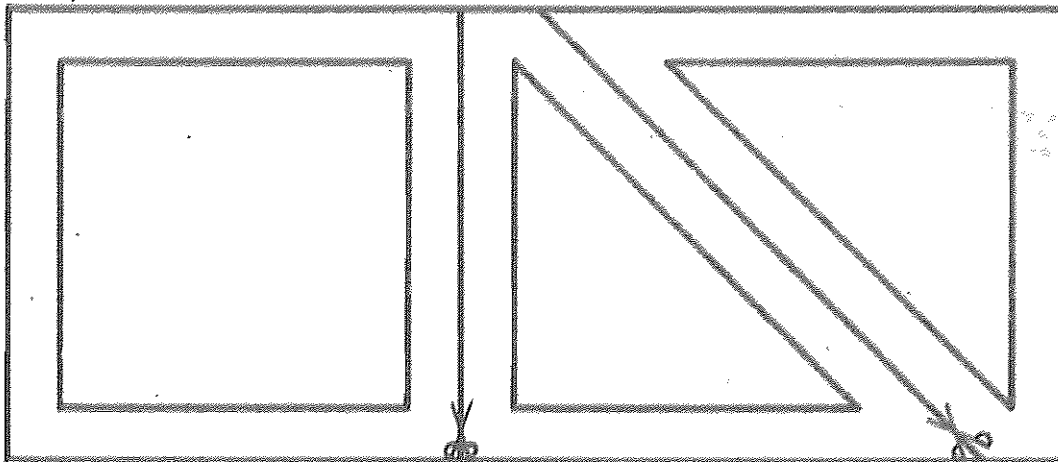


«بیشترین استفاده از کمترین امکانات»
این شعار امروز خانواده‌هاست. بالارفتن
هزینه معاش، فضای محدود زندگی،
امکانات اندک و... خانواده‌ها را بیش از
پیش به استفاده از آنچه که به ظاهر زاید و
غیرقابل مصرف می‌نمایند، ترغیب می‌کند.
خلاقیت، عنصر تعیین‌کننده در جهت بخشیدن
به این خواسته خانواده‌هاست.
آنچه در پیش رو دارید، نتیجه جستجو و
سعی ما در گشودن پنجره‌ای به روی
خلاقیت و ابتکار است.

پنجره‌ای رو به خلاقیت



طرح شماره دو



طرح شماره یک



لحاف چهل تنگ



لحاف چهل تکه:

لحاف یا روتختی چهل تکه از ۲۵۳۸ قطعه پارچه به شکلهای مربع و مثلث تشکیل شده است که در مجموع به ابعاد ۲۷۰×۲۳۵ سانتی متر است. هر قطعه مربع شکل دارای پنج سانتی متر طول و عرض و مثلثها نیز دارای ارتفاع و قاعده‌ای به طول پنج سانتی متر هستند. برای تهیه این قطعات از طرح شماره یک استفاده کنید و برای چگونگی و ترتیب اتصال آنها به هم از طرح شماره دو استفاده نمایید.

همان طور که مشاهده می کنید، ترتیب رنگها با علائم خاصی که در جدول شماره سه آمده، مشخص شده است. در طی دوخت و تهیه این لحاف احتیاج به دقت زیادی در مطابقت دادن جدولی که لیست رنگها و شکل قطعات در آن مشخص شده است با طرح شماره دو دارید. (در جدول دو ستون مشاهده می کنید که در اولین ستون رنگها مشخص شده و در سمت چپ آن ستون دیگری است که تعداد و شکل (مربع یا مثلث) قطعات در آن مشخص شده است. به عنوان مثال رنگ شماره یک، لیمویی روشن است که علامت آن / است و شما باید ۹۳ قطعه پارچه به شکل مربع به ابعاد ۵×۵ (سانتی متر)، به این رنگ تهیه کنید و سپس آنها را مطابق طرح شماره دو به قطعات دیگری - که آنها را نیز به همین ترتیب تهیه می کنید - وصل کنید.

توجه: بعد از تهیه هر قطعه و پس از دوختن آن به قطعه بعدی، بلافاصله درزها را اتو کنید. این کار نقش اساسی در صاف و خوش فرم شدن لحاف شما دارد. نکته دیگر این است که حتماً درزها را با چرخ یا دست سردوزی و اضافه‌های آن را قیچی کنید.

پس از تهیه نقشه وسط لحاف، با استفاده از الگوی شماره چهار حاشیه اطراف لحاف را تهیه و به نقشه اصلی وصل کنید.

م: مثلث
ع: مربع

فهرست شکل و تعداد تکه پارچه‌ها

- ۱- (ع) ۹۳ (عدد)
- ۲- (م) ۷۱ و (ع) ۱۲۵ (عدد)
- ۳- (ع) ۱۶ (عدد)
- ۴- (م) ۲ و (ع) ۴ (عدد)
- ۵- (م) ۲ و (ع) ۳۰ (عدد)
- ۶- (م) ۸ و (ع) ۲۳۸ (عدد)
- ۷- (م) ۲ و (ع) ۲۵ (عدد)
- ۸- (م) ۱۲ و (ع) ۵۷ (عدد)
- ۹- (م) ۳ و (ع) ۵۲ (عدد)
- ۱۰- (م) ۵ و (ع) ۵۹ (عدد)
- ۱۱- (م) ۲ و (ع) ۲۸ (عدد)
- ۱۲- (م) ۲ و (ع) ۱۵۱ (عدد)
- ۱۳- (م) ۲۱ و (ع) ۲۶۰ (عدد)
- ۱۴- (م) ۳ و (ع) ۲۲۵ (عدد)
- ۱۵- (م) ۲ و (ع) ۲۸ (عدد)
- ۱۶- (ع) ۲۱ (عدد)
- ۱۷- (ع) ۱۲ (عدد)
- ۱۸- (م) ۲ و (ع) ۲۲۳ (عدد)
- ۱۹- (م) ۴ و (ع) ۱۳ (عدد)
- ۲۰- (م) ۱۰ و (ع) ۷۳ (عدد)
- ۲۱- (ع) ۲۸ (عدد)
- ۲۲- (م) ۶۳ (عدد)
- ۲۳- (ع) ۳۲ (عدد)
- ۲۴- (م) ۱ و (ع) ۱۰۶ (عدد)
- ۲۵- (م) ۲ و (ع) ۲۵ (عدد)
- ۲۶- (م) ۲ و (ع) ۲ (عدد)
- ۲۷- (م) ۳ و (ع) ۷۰ (عدد)
- ۲۸- (م) ۱۲ و (ع) ۸۸ (عدد)
- ۲۹- (م) ۷ و (ع) ۱۱۵ (عدد)
- ۳۰- (ع) ۹۸ (عدد)
- ۳۱- (م) ۳ و (ع) ۴۶ (عدد)
- ۳۲- (م) ۲ و (ع) ۳۸ (عدد)
- ۳۳- (م) ۵۱ و (ع) ۵۲ (عدد)

فهرست رنگها

- ۱- / = لیمویی روشن
- ۲- X = زرد طلایی
- ۳- + = زرد تیره
- ۴- : = خردلی روشن
- ۵- = خردلی
- ۶- ۳ = زرشکی روشن
- ۷- ◊ = صورتی روشن
- ۸- ◆ = صورتی متوسط
- ۹- ◆ = گل‌بهی
- ۱۰- Δ = قرمز
- ۱۱- Δ = زرشکی
- ۱۲- ▲ = قهوه‌ای تیره
- ۱۳- ○ = آبی آسمانی کم‌رنگ
- ۱۴- ○ = آبی آسمانی
- ۱۵- ⊙ = آبی نفتی
- ۱۶- ● = سرمه‌ای
- ۱۷- = سبز مغزپسته‌ای روشن
- ۱۸- R = سبز روشن
- ۱۹- R = سبز بنفش
- ۲۰- Z = سبز چمنی
- ۲۱- e = سبز خروای
- ۲۲- e = سبز مایل به زرد
- ۲۳- = برنجی
- ۲۴- = قهوه‌ای روشن (چوبی)
- ۲۵- ▼ = قهوه‌ای اجری
- ۲۶- V = قهوه‌ای دارچینی
- ۲۷- U = شکلاتی روشن
- ۲۸- ● = شکلاتی تیره
- ۲۹- = خاکستری
- ۳۰- □ = خاکستری روشن
- ۳۱- □ = خاکستری تیره
- ۳۲- □ = خاکستری مایل به سیاه
- ۳۳- ■ = سیاه

شماره چهار

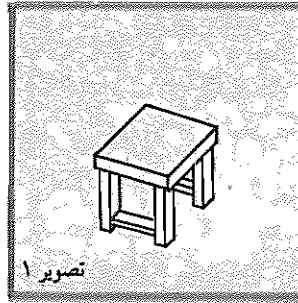
طرح شماره چهار: ↓
نحوه قرار گرفتن حاشیه لحاف ↑



تصویر ۵



تصویر ۳



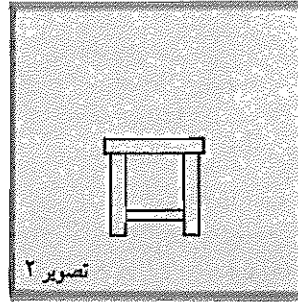
تصویر ۱



تصویر ۶



تصویر ۴



تصویر ۲

لازم را تدارک دیده‌ایم و از قبل پرس و جو کرده و اطلاع یافته‌ایم که در فروشگاه‌ها، لوازمی بسیار شیک و مد روز و با قیمت مناسب در حال فروش است. به آنجا می‌رویم. دو، سه مورد نزدیک به سلیقه خود را با هم می‌سنجیم. یکی را متناسب با بودجه خود انتخاب می‌کنیم، می‌خریم و بار می‌زنیم و... با خوشحالی به سوی خانه روان می‌شویم. با هیجان آنها را در مکان مربوطه سروسامان می‌دهیم: «نه، خوب نشد.» پس باز هم طرح چیدن آنها را عوض می‌کنیم: «نه، باز هم نشد.» و... بالاخره با بحث و جدل و گاه مشاجره، طرحی برنده می‌شود و وسایل را مطابق آن طرح سر جایشان می‌گذاریم. احتمالاً بعضی از ما رنگ اتاق و حتی پرده‌ها و کفپوش را نیز عوض می‌کنیم، و... حالا اشیایی نو و فضایی نو یافته‌ایم. احساس می‌کنیم که این فضای نو با روحیه ما جور در می‌آید و با داشتن این وضع نو خوش سلیقه شده‌ایم و مطابق مد روز نیز عمل کرده‌ایم. مدت‌ها، سرخوش از چنین داشتی بیخود و بی‌جهت کنارشان می‌رویم، دستی به سر و رویشان می‌کشیم و هر کس که به خانه‌مان می‌آید، آن «داشته‌ها» را با هیجان نشان می‌دهیم و نظرش را می‌خواهیم. حتی ممکن است صبحها کمی زودتر از خواب بیدار شویم تا قبل از درگیر شدن با مسائل روز، از چنین داشتی فیض ببریم و...

اما بعد از مدتی چه اتفاقی می‌افتد؟ همه آنها تبدیل به موجوداتی عادی می‌شوند و بعد از مدتی رنگ و لعابشان را از دست می‌دهند و بعد از مدتی... دلمان را می‌زنند و بعد...؟!؛ دلمان می‌خواهد که چشمهایمان را روی هم بگذاریم و حتی ریختشان را هم

چه عواملی در معماری داخلی تعیین کننده‌اند؟

هرگاه چنین مباحثه‌ای درمی‌گیرد، طی آن چند واژه مورد تأکید قرار گرفته و تکرار می‌شوند: مد، روحیه، سلیقه، بودجه و امکانات.

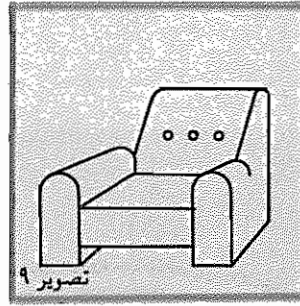
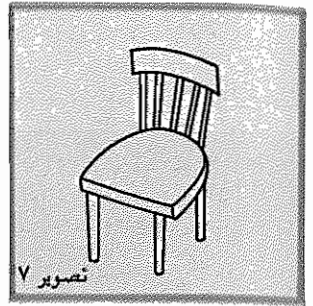
در گیر و دار چنین بحثی، هر کس بر یکی از این واژه‌ها تأکید بیشتری دارد و چنین می‌انگارد که آن واژه‌ها واقعاً عامل تعیین کننده را معرفی می‌کنند.

آیا تاکنون پیش آمده است که هنگام صرف غذا، پشت میز غذاخوری، احساس ناراحتی کنید و نفستان بند بیاید؟ یا هنگام انتظار در مطب یک پزشک - در شرایطی که وقت کافی دارید - احساس کنید که دیگر حتی لحظه‌ای قادر به تحمل گذشت زمان نیستید؟ آیا تاکنون پیش آمده که با نشستن در مکانی، احساس آرامش و یا برعکس احساس بی‌قراری کنید؟ یا به هنگام سفر با اتوبوس - یا هر وسیله نقلیه دیگر - احساس کنید که دیگر تاب ادامه راه را ندارید و بدنتان در حال خرد شدن است؟، آیا تاکنون پیش آمده است که وسیله‌ای، آن‌چنان شما را عصبی کرده و دچار این بن‌بست شده باشید که: «اگر دورش بیندازم، به جایش چه چیزی تهیه کنم و اگر نگاهش دارم، چگونه دردسرش را تحمل کنم؟!» آیا در چنین مواقعی اندیشیده‌اید که مشکل اساسی در چیست؟ آیا حکایتی را که خواهیم گفت، برایتان آشنا نیست؟

روزی، قرارمان بر این می‌شود که طرح بخشی از خانه خود را تغییر دهیم. بودجه

علل حضور وسایل در خانه

مهندس فرشته بهار



● اشیا مطابق با وضعیتی معین از بدن انسان شکل پیدا کرده‌اند، همان‌گونه که وضعی خاص از بدن ما به آنها حکم کرده است، زیرا اشیا ادامه‌اندامهای ما هستند.

ما به این مرحله از تکامل چهارپایه چه می‌گوییم؟ تصویر ۷

اگر قرار باشد چنین استراحتی در زمانی طولانی‌تر صورت گیرد، تحول در چه قسمتهایی اتفاق می‌افتد؟ تصویر ۸

ما به این مرحله از تکامل چهارپایه چه می‌گوییم؟ تصویر ۹

اگر قرار باشد استراحت به صورت چرت زدن یا خوابیدن صورت گیرد، جهت تحول چه خواهد بود؟ تصویر ۱۰

به این مرحله از تکامل چهارپایه چه می‌گوییم؟ تصویر ۱۱

اما چهارپایه، تکامل چیست؟

آیا تا به حال به صحرا، کوهستان و یا جنگل رفته‌اید؟ برای استراحت چند لحظه‌ای چه شیشی از طبیعت را انتخاب کرده‌اید؟ تصویر ۱۲

برای استراحتی عمیق‌تر چگونه؟ تصویر ۱۳

و برای یک چرت مفصل یا خوابیدن چگونه؟ تصویر ۱۴

بله، اشیا مطابق با وضعیتی معین از بدن انسان شکل پیدا کرده‌اند. آنها همان‌گونه شکل یافته‌اند که وضعی خاص از بدن ما به آنها حکم کرده است، زیرا اشیا ادامه‌اندامهای ما هستند.

شاید حالا مناسب باشد که بر تاریخ تکامل اشیا مروری کوتاه داشته باشیم.

روزگاری بود که انسان، هیچ وسیله‌ای در اختیار نداشت، زیرا هنوز قادر به ساختن اشیا نبود. او فقط یک «انتخاب کننده» بود و مانند هر حیوانی برای هر وضعی از بدن خود، مکان و فضاهایی خاص را انتخاب می‌کرد، اما زمانی رسید که او از پرسه زدن دائمی در طبیعت دست برداشت و مکانی را برای یک زندگی درازمدت انتخاب کرد. پس

● انسان در عصر حاضر صاحب انبوهی از وسایل برای تسلط بر طبیعت است، اما گرفتار در میان همه آنچه که در سلطه دارد.

به ناچار در مرحله اول، شروع به گردآوری قطعاتی از اشیا طبیعی مانند: سنگ، قطعات چوب، استخوان، شاخ حیوانات، پوست و پر آنها کرد. او به مرور و بر اثر سروکار داشتن روزمره با این وسایل، خواصشان را دریافت - به طوریکه توانست پس از زمانی طولانی، آنها را کمی تغییر داده و به شکل دلخواه در آورد - شناخت او درباره وسایل، خواص و نحوه تغییر آنها و ابعاد و اندازه‌های مناسبشان فزونی یافت. بعضی را تراش داد، بعضی را به یکدیگر وصل کرد، خرد کرد و... به دورانی رسید که این تغییر و تحول، اساس گذران زندگی شد و او را به موجودی ابزارساز تبدیل کرد. بر اثر همین تحول، نیازها و خواسته‌هایش چنان رو به فزونی گذاشت که ناگهان خود را در میان انبوهی از وسایل و امکانات، بیگانه یافت. در این زمان، او دچار دو وضعیت متضاد گشت، صاحب انبوهی از وسایل برای تسلط بر طبیعت و گرفتار در میان همه آنچه که در سلطه داشت.

او حالا یا راکنلر است و یا کارگر کوره پزخانه و در هر دو صورت گرفتار اشیا. یک جا با داشتنشان و یک جا با نداشتنشان. به این علت که گستردگی اشیا به معنای گستردگی نیاز است. راستی، نیازهای ما کدامند؟ و چه تناسبی با مد، روحیه، سلیقه، اصول، بودجه و امکانات دارند؟

نبینیم. راستی چرا؟ چه عواملی در این ماجرا تعیین کننده و یا سهیمند؟ شد؟ روحیه؟ سلیقه؟ اصول؟ بودجه یا امکانات؟ این وسایل که با هزار مشقت و دو دلی و گرو گذاشتن وقت و انرژی و پولمان تهیه کرده‌ایم، چگونه دل ما را ربودند؟ و چگونه دلمان را زدند؟ و سوال اساسی‌تر اینکه، علت حضور این وسایل در خانه چیست؟ به چه هردی می‌خورند؟ چه هستند و چگونه پدید آمده‌اند؟

برای یافتن جواب این سوال، جز بررسی تاریخ پیدایش و تحول و تکامل اشیا و به عبارتی بررسی تاریخ تمدن، چاره دیگری نیست. اما این کار چنان به درازا می‌کشد که با فرصتهای ناچیز زندگی ما امکان پذیر نیست؛ پس بیایید مانند کودکی متحیر، به سادگی بررسی اشیا را آغاز کنیم، آیا هیچگاه، به اشیا به نحوی نگریسته‌اید که اساسی‌ترین خطوط آنها را دریابید؟ به یک چهارپایه خوب نگاه کنید. تصویر ۱

اصلی‌ترین خطوط آن کدامند؟ تصویر ۲

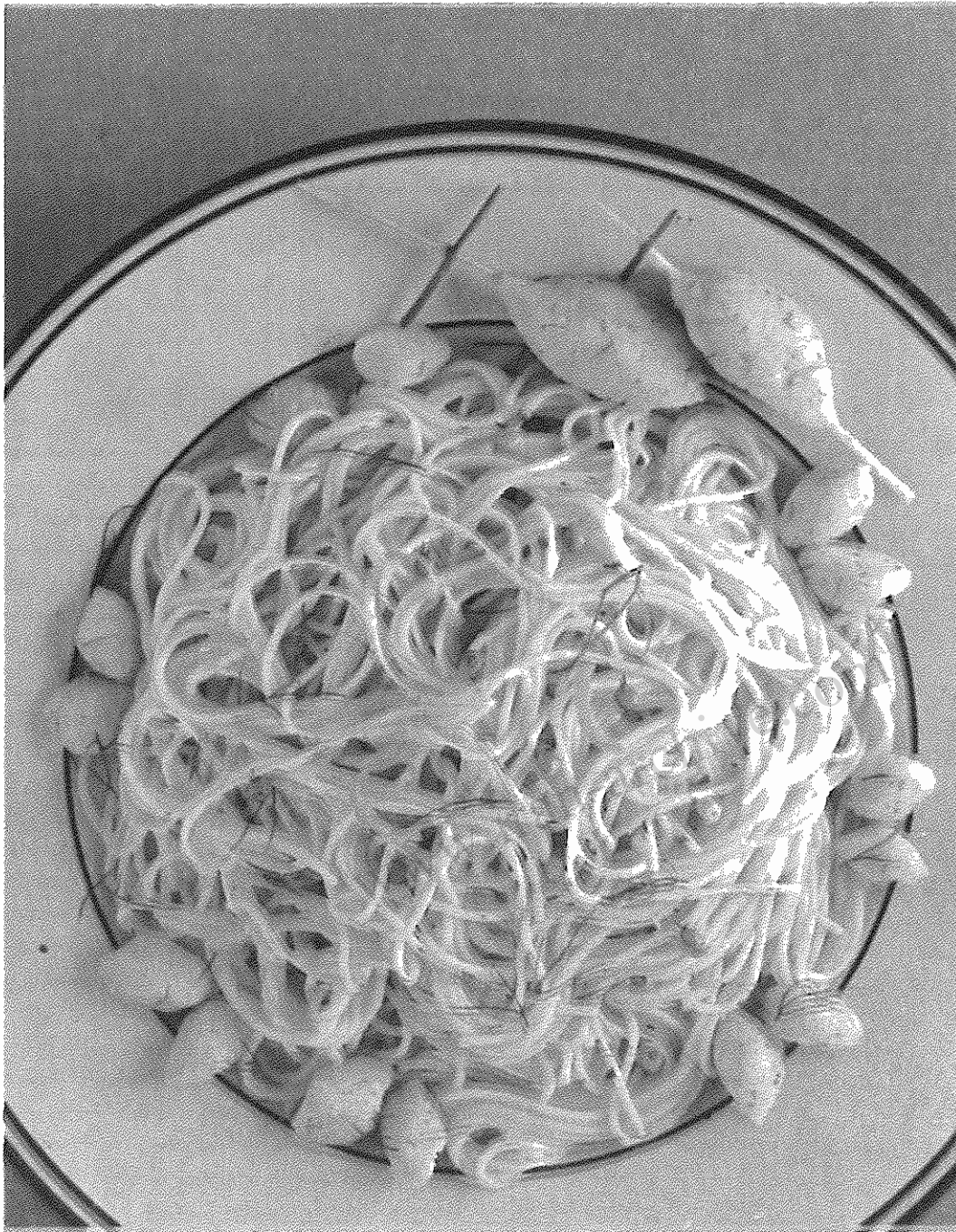
حالا به یک چهارپایه که انسانی بر روی آن نشسته، خوب نگاه کنید. تصویر ۳

اصلی‌ترین خطوط آن انسان کدامند؟ تصویر ۴

آیا هماهنگی اصلی‌ترین خطوط یک چهارپایه و انسانی نشسته بر آن را در می‌یابید؟ تصویر ۵

اگر این انسان بخواهد تکیه زده و کمی بیشتر استراحت کند، خطوط اصلی چهارپایه دچار چه تحول و تکاملی می‌شوند؟ تصویر ۶

پذیرایی سریع و آسان



ترجمهٔ محور اخلاقی

پنیر کورد همراه با ماکارونی

چنین موقعیتی مسئلهٔ مهم خانواده‌ها، تنها به چگونه پختن و خوردن محدود نمی‌شود، بلکه چه موقع و چه چیز را خوردن، بیش از همه برای حفظ سلامتی مورد نظر است. بر این اساس، می‌کوشیم تا راههایی مناسب فضای زندگی امروز بیابیم که ما را سریعتر، آسانتر و سالمتر به پیش برد و از حاصل کوشش و جستجوی کسانی که در این زمینه تخصص و تبحری دارند، استقبال می‌کنیم.

عصر سرعت است و صنعت، فرصت کم و کار بسیار. ویژگیهای زندگی شهری از یکسو و مشکلات اقتصادی از سوی دیگر، خانواده‌ها را وادار کرده است تا در ساعات بیشتری برای گذراندن معاش، تلاش کنند و به دنبال ابزار رشد و پیشرفت باشند. در این میان، بالا رفتن آمار زخم معده و بیماریهای گوارشی ناشی از تنش و اضطراب، زنگ خطر توجه به امر تغذیه را به صدا درآورده است. روشن است که در

تهیه غذاهایی که علاوه بر مقوی بودن، در مدت زمان کوتاهی نیز آماده می‌شوند، کار چندان مشکلی نیست! راز موفقیت در این کار، انتخاب صحیح غذاهاست. برای این کار بهتر است نکات زیر را در نظر داشته باشید:

۱- در صورت داشتن اجاق گاز فرار با انتخاب غذاهایی که در فر طبخ می‌شوند، در وقت و انرژی خود صرفه‌جویی کنید.

۲- صورت غذای خود را به دو بخش غذای اصلی و دسر، حاوی میوه‌های تازه تقسیم کنید.

۳- غذاهایی را انتخاب کنید که قابل طبخ در دیگ زودپز و یا آرامپز باشند.

۴- غذاهایی را انتخاب کنید که متشکل از میوه و سبزیجات خام باشند.

۵- لیستی از غذاهای دلخواه خود را که در مدت زمان کمی آماده می‌شوند، تهیه کنید. لازم است که مدت زمان تهیه و آماده‌کردن این غذاها کمتر از ۲۰ دقیقه و مدت طبخ آنها کمتر از یک ساعت باشد.

۶- در صورت امکان، غذاها را در همان ظرفی که باید سر میز ببرید، تهیه کنید.

۷- حتی الامکان مواد را یکباره اندازه‌گیری و خرد کنید.

۸- در صورت امکان مواد را بیش از مقدار مورد نیاز برای یک وعده، خرد و رنده کرده و یا بیزید و مقدار اضافی را فریز کنید. موادی مانند حبوبات، جو و برنج پخته و پنیر رنده شده، پیاز خرد شده، فلفل سبز خرد شده و قارچ سرخ شده برای این کار بسیار مناسب هستند چرا که بخوبی یخ بسته و یخ آنها نیز به سرعت آب می‌شود.

۹- سسها و سوپها را بیش از مقدار مورد نیاز خود، آماده کرده و فریز کنید و قبل از استفاده، آنها را با همان درجه حرارتی که پخته بودید، بار دیگر گرم کنید.

تهیه غذا برای میهمان

با یک برنامه‌ریزی صحیح و مناسب، می‌توانید براحتی در کنار میهمانان خود اوقات خوشی را گذرانده و درعین حال از آنها با غذاهای لذیذ و سالم پذیرایی کنید. برای این برنامه‌ریزی باید عناصر مختلفی از قبیل فصل و یا نوع غذای دلخواه میهمانان خود را در نظر بگیرید. اگر هوا سرد است، از آنها با غذاهای گرم و اگر هوا گرم است، با غذاهای ساده و سبک، سالادهای متنوع و سوپ سرد پذیرایی کنید. شاید یکی از

میهمانان شما ماهی یا گوشت قرمز دوست نداشته باشد و دیگری ممکن است رژیم غذایی داشته و یا بنا بر دلایل دیگری، از خوردن مواد بخصوصی معذور باشد. در صورتی که تعداد میهمانهای شما کم باشد، باید تا حد امکان تمام این موارد را قبلاً در نظر بگیرید. اگر هوا سرد است، از آنها با غذاهای گرم و اگر هوا گرم است با غذاهای ساده و سبک، سالادهای متنوع و سوپ سرد پذیرایی کنید. شاید یکی از میهمانان شما ماهی یا گوشت قرمز دوست نداشته باشد و دیگری ممکن است رژیم غذایی داشته و یا بنا بر دلایل دیگری از خوردن مواد بخصوصی معذور باشد. در صورتی که تعداد میهمانهای شما کم باشد، باید تا حد امکان این موارد را قبلاً در نظر بگیرید. سعی کنید غذاهای ساده و متنوعی را انتخاب کنید که از نتیجه تهیه آنها اطمینان کامل داشته باشید. از انتخاب غذاهایی که تا به حال درست نکرده‌اید، خودداری کنید و آنها را در مرحله اول تنها برای خانواده خود بپزید. بیش از هر

که بتوان آنها را در مقادیر زیادی تهیه کرد. در صورتی که دستور تهیه چنین غذاهایی را در دسترس نداشته‌اید، می‌توانید غذای مورد نظر خود را چندین برابر مقدار اولیه تهیه کنید. گرچه بهتر است که این غذاها را در دفعات متعدد به همان مقدار اصلی خودشان آماده کنید، چرا که تنها تعداد معدودی از غذاها را می‌توان در یک مرحله از طبخ چند برابر تهیه کرد و نتیجه دلخواه را گرفت. هنگامی که مواد مورد احتیاج غذایی را چند برابر می‌کنید، به خاطر داشته باشید که به همان نسبت میزان ادویه‌جات و همچنین مدت زمان گرم و یا سرد کردن آنها را نیز تغییر دهید.

طباخی بدون گوشت

تهیه غذاهای بدون گوشت نه تنها به برنامه غذایی شما تنوع می‌بخشد بلکه به سلامتی و تندرستی خانواده و میهمان شما نیز کمک می‌کند. وجود انواع مختلف سبزیجات، میوه‌جات، حبوبات، غلات و

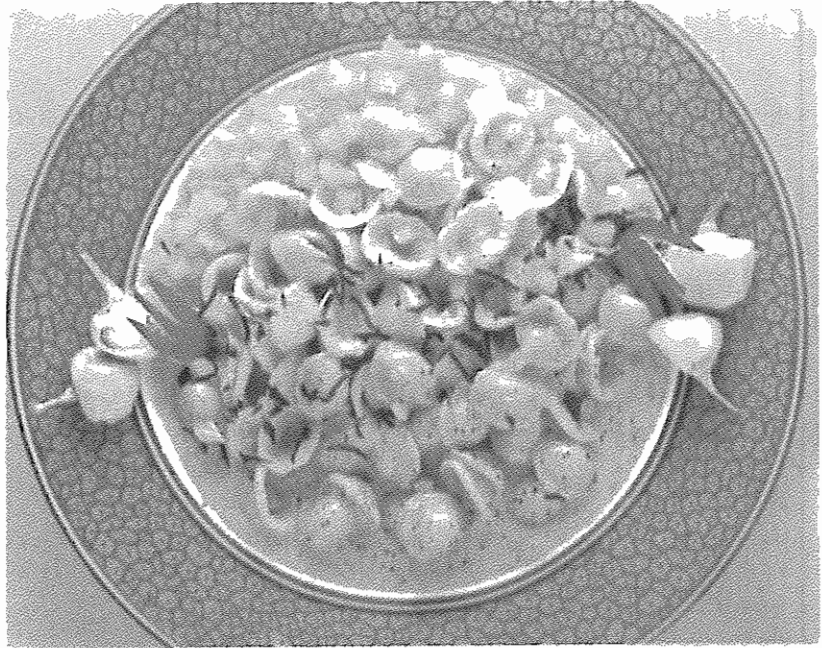


همبرگر گیاهی

حبوبات، آزادی نامحدودی را در تهیه غذاهای بدون گوشت سبب می‌شوند. ترکیبات و طعمهای متفاوت این مواد و همچنین رنگهای متنوع و فرم زیبای آنها غذاهای بسیار جالبی را ارائه می‌کنند. انتخاب سبزیجات و پروتئینهای گیاهی به جای گوشت در رژیم غذایی موجب کاهش مصرف چربی اشباع شده و افزایش جذب مواد غذایی مفید می‌شوند. افرادی که از رژیم غذایی گیاهی صحیحی برخوردار

چیز، در پی غذاها و خوراکی‌هایی باشید که با گذشت زمان کیفیت خود را از دست ندهند و یا غذاهایی که بتوان آنها را در آخرین دقایق گرم کرد. نهار و یا شامی که شامل چنین غذاهایی باشند، به شما امکان می‌دهند به جای آنکه تا آخرین لحظات بردن غذا سر میز در آشپزخانه باشید، در کنار میهمانان خود بوده و اوقات خوشی را بدون نگرانی بگذرانید. اگر تعداد میهمانان شما زیاد است، بهتر است غذاهایی را در نظر بگیرید

تفت داده شده را در بقیه مواد می‌ریزیم و با دست مخلوط می‌کنیم. اکنون در ماهی‌تابه‌ای به اندازه کافی روغن می‌ریزیم و خمیر را روی کف دست به صورت همبرگر پهن می‌کنیم و برای سرخ کردن در روغن درون ماهی‌تابه می‌اندازیم. توجه: مقدار مواد ذکر شده در بالا برای حدود ۲۰ همبرگر به اندازه متوسط کافی است.



پنیر کورد همراه با ماکارونی

پنیر کورد:
کورد یک نوع پنیر طبیعی و سبک (سهل الهضم) است که حاوی مقدار زیادی پروتئین می‌باشد. از آنجا که در تهیه این نوع پنیر از مایه پنیر استفاده نمی‌شود، طبیعتاً فاقد مضراتی است که در اثر استفاده از مایه پنیر برای پنیرهای معمولی ذکر می‌شود.

طرز تهیه:
۱- شیر دو لیتر
۲- آب لیموترش یک استکان
توجه: به جای آب لیموترش از مقدار کمی جوهر لیمو نیز می‌توانید استفاده کنید.

طرز تهیه:
شیر را می‌جوشانیم و هنگامی که شیر می‌جوشد، آب لیموترش را آرام آرام به آن اضافه می‌کنیم و یکی، دوبار به هم می‌زنیم تا شیر خوب ببرد و لخته‌های پنیر از آب تفکیک شوند. (اضافه کردن آب لیموترش به شیر در حال جوش را تا زمانی ادامه می‌دهیم که شیر خوب ببرد). حال، محتویات قابلمه را در یک پارچه نازک که به صورت صافی عمل می‌کند می‌ریزیم تا آب آن از لخته‌های پنیر جدا شود. اکنون پارچه محتوی پنیر را در یک سبد یا ظرفی که امکان خارج شدن آب از آن باشد قرار می‌دهیم و با قراردادن یک سنگین بر روی آن به مدت سه الی چهار ساعت می‌گذاریم تا خوب آب پنیر از آن جدا شود. البته می‌توانید بر طبق سلیقه خود این مدت را کم یا زیاد کنید.

در نظر داشته باشید که هر چه وزنه سنگینتر و مدت زمان قرار گرفتن آن بر روی پارچه محتوی پنیر بیشتر باشد، پنیر شما خشکتر می‌شود. روش دیگر برای تهیه این پنیر این است که پس از قرار گرفتن لخته‌های پنیر در پارچه صافی آن را زیر آب سرد شستشو دهیم و سپس آویزان کنیم تا آب آن برود. در این مورد نیز مدت زمان آویزان کردن پنیر ارتباط مستقیم با میزان خشکی آن دارد. پنیر کورد یکی از مواد اصلی و بی‌همتای مورد استفاده در بسیاری از خورشها و سوفله‌های بدون گوشت است. این پنیر در روغن و همراه با ادویه‌ها سرخ و به غذاها اضافه می‌شود. پنیر کورد را به تنهایی نیز می‌توان با ادویه‌ها در روغن سرخ کرده و سر میز برد.

احتیاجی به پختن ندارند. این مواد مغزی را می‌توان براحتی در سوپها و «کسرلها» نیز استفاده کرد. زمانی که عجله دارید، می‌توانید از میان تعداد بسیار زیادی سوپ، سالاد و کسرلهای بدون گوشت، غذای مورد نیاز خود را انتخاب کنید. سبزیجاتی که تازه نیستند، برای پختن احتیاج به مدت زمانی بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه دارند و می‌توان آنها را فریز کرده و در صورت لزوم مورد استفاده قرار داد. حال در اینجا شما را با طرز تهیهٔ دو نوع غذای گیاهی آشنا می‌کنیم:

همبرگر گیاهی

- ۱- سویا یک پیمانه
- ۲- گندم دو پیمانه (۴۸ ساعت خیس بخورد)
- ۳- لوبیای سویا دو پیمانه (۴۸ ساعت خیس بخورد)
- ۴- آرد گندم یک دوم پیمانه
- ۵- کنجد یک سوم پیمانه
- ۶- پودر زیره دو قاشق چایخوری
- ۷- فلفل قرمز یک قاشق چایخوری
- ۸- زرد چوبه یک قاشق چایخوری
- ۹- نمک شش قاشق چایخوری
- ۱۰- پودر دارچین یک قاشق مرباخوری
- ۱۱- روغن مایع نصف پیمانه

سویا، گندم خیس خورده و لوبیای خیس خورده را دوبار چرخ می‌کنیم. سپس آرد و کنجد را به آن اضافه می‌کنیم و خوب مخلوط می‌کنیم. تمام ادویه‌ها را در روغنی که قبلاً داغ کرده‌ایم، می‌ریزیم و کمی تفت می‌دهیم. مخلوط ادویه‌های

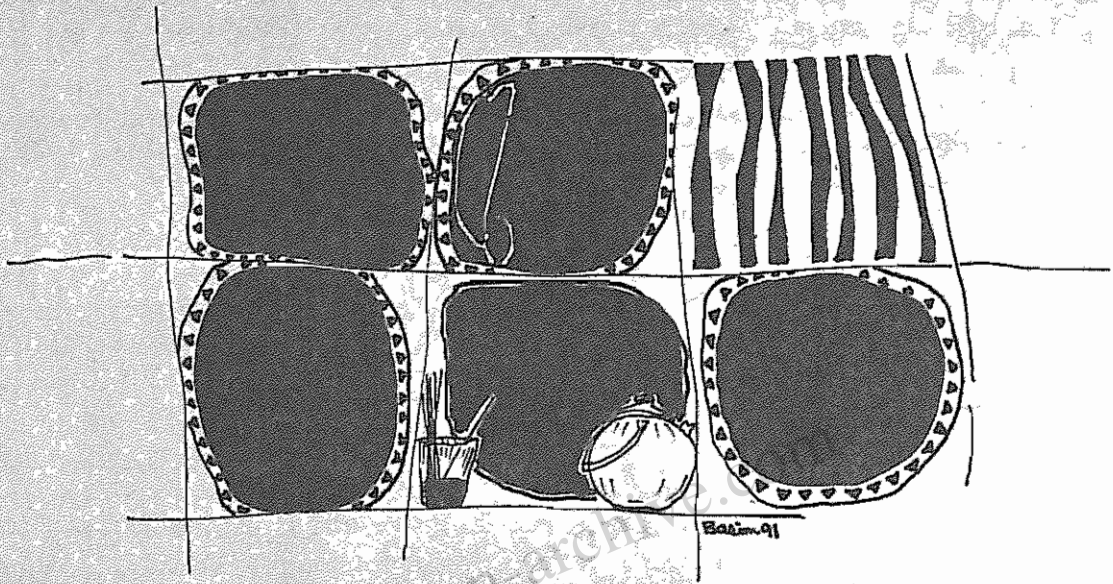
هستند، مقدار کالری کمتری نیز مصرف می‌کنند. منابع اصلی پروتئینی برای غذاهای بدون گوشت (گیاهی) شامل حبوبات، غلات، دانه‌های گیاهی و محصولات لبنیاتی می‌باشد، اما از آنجا که مشتقات لبنیاتی نیز تا حدودی حاوی چربی اشباع شدهٔ مشتقات گوشتی می‌باشند، افراد زیادی مصرف مواد لبنیاتی خود را نیز محدود کرده‌اند. بسیاری از سبزیجات تازه با وجود اینکه حاوی مقداری پروتئین مفید هستند، اما میزان این پروتئین بسیار کم بوده و در نتیجه بهتر است از سبزیجات، در درجهٔ اول به عنوان منبعی غنی از ویتامین و مواد معدنی استفاده شود و نه پروتئین.

مدت زمان لازم جهت تهیهٔ غذاهای بدون گوشت (گیاهی)
اکثر حبوبات و بیشتر غلات در مدت کمتر از یک ساعت پخته می‌شوند که می‌توان آنها را به مقدار زیادتری پخت و به صورت بسته‌های فریز شده نگهداشت و هنگام لزوم از آنها استفاده کرد. اکثر سبزیجات تازه ظرف کمتر از ۳۰ دقیقه و بسیاری حتی در کمتر از ۱۵ دقیقه، پخته می‌شوند. برای آماده کردن سالادهایی که از سبزیجات خام تهیه می‌شوند، تنها لازم است این سبزیجات را تمیز کرده، پوست گرفته، برش داده و یا خرد کنید. میوه‌جات، دانه‌های گیاهی، فندق، گردو و موادی از این قبیل، بخش اصلی غذاهای گیاهی را تشکیل می‌دهند که

۱- Casserole: غذایی که در ماهی‌تابه پخته می‌شود.

اتاق من

فرشته ساری



دستهای زمین
کوتاه‌تر از دستان من است
از پیش آنکه بگذرد و بگذاردم
باید ایستادن را تجربه کنم

از سوی گورستان خم شده‌ام
از سوی دریا خم شده‌ام
از بی سویی پرت شده‌ام
زمین گذشته است
و سوغات مرا
غریق نومیدی
به اتاقهای تو در توی ته دریا برده است

هیا بانگ جشن
روی آب می‌آید
من از مراسم
هر چه باشد گریزانم
اتاق من
همجوار گورستان است
و مردگان جشن احیا دارند

اتاق از یکسو با گورستان همجوار است
از یکسو با دریا
دو سوی دیگر، سمتی ندارد

سایه‌های مردگان مدام
پنجره را بی‌نیاز کرده از پرده
و غرق شدن دائم من
دریا را از غریقهای بی‌نام

مرگ روی صندلی نشسته
جورابهای زمستانی‌اش را وصله می‌کند
من از مراسم گریزانم
من نمی‌دانم با مردم چه کنم

زمین می‌چرخد، می‌چرخد
گذارش می‌افتد
به تهی زیر اتاق
باید خم شوم
ره آوردش بگیرم

می‌دانیم که زبان شکلی از رفتار اجتماعی است؛ به همین علت عوامل اجتماعی نیز به اندازه عوامل جغرافیایی در بررسی گونه‌های زبانی حایز اهمیت است. بنابراین برای مطالعه زبان به شناخت عوامل اجتماعی، رفتار اجتماعی و دلایل پنهان در کنه آن رفتارها محتاجیم، همان رفتارهایی که انسان اجتماعی را می‌سازد و به او در تطبیق خویش با محیط کمک می‌کند.

نظریه مؤدب بودن انسان

انسان در تمام جوامع تلاش می‌کند تا به گونه‌ای در اجتماع انسانی خویش پذیرفته شود. به همین جهت رفتار خاصی را در پیش می‌گیرد که او را برای وصول به این هدف یاری کند. این رفتار به زبان ساده همان چیزی است که «مؤدب بودن» نامیده شده است.

یکی از جامعه‌شناسان زبان «مؤدب بودن» را چنین تعریف می‌کند: «اصولاً مؤدب بودن روش خاصی از رفتار با مردم است به گونه‌ای که در بیان و عمل به احساسات سایر مردم توجه شود.»^(۳) به طور طبیعی در این مقاله به رفتار زبانی دخیل در امر «مؤدب بودن» یعنی به «گفتار مؤدبانه» می‌پردازیم. پیداست آنچه یک فرد به طریق مؤدبانه می‌گوید، غیرمستقیمتر و پیچیده‌تر از آن است که شخصی بدون توجه به احساسات دیگران بیان می‌کند. به نظر می‌رسد که دو جنبه از احساسات مردم در بررسی مسئله گفتار مؤدبانه دخالت دارد:

۱ - انسان به طور کلی دوست ندارد چیزی به او تحمیل شود. مثلاً ممکن است شنونده^(۴) نخواهد خبری را بشنود یا به یاد واقعیتی بیفتد، یا میل نداشته باشد از او بخواهند در مسئله‌ای دخالت کند و مهتر از همه نخواهد کاری را که از او می‌خواهند،

انجام دهد. بدین ترتیب هر گفته یا عمل که پاسخ مشخص یا عمل مشخصی به عنوان پاسخ طلب کند، تحمیلی مستقیم بر شنونده است. در چنین مواردی یکی از راههای مؤدب بودن، معذرت‌خواهی به خاطر این تحمیل است. معذرت‌خواهی در واقع تا حدودی این امکان را برای شنونده به وجود می‌آورد که از قبول انجام آن خواسته سر باز زند. بنابراین هر گوینده‌ای^(۵) تلاش می‌کند تا بیشترین آزادی را به شنونده خود بدهد و دست او را برای رد کردن تحمیل و یا ندادن پاسخ مستقیم تا حد امکان باز بگذارد.

۲ - همه انسانها میل دارند دیگران دوستشان بدارند، به تعلقات خاطر آنان اهمیت و علاقه نشان دهند و آنچه را انجام می‌دهند، مورد تأیید و تحسین قرار دهند. بنابراین برای حفظ رابطه با دیگران با آنها سلام و علیک می‌کنند، حال خود و خانواده‌شان را می‌پرسند و به امور روزمره‌شان علاقه نشان می‌دهند. همه اینها و هر چیز دیگر که بر همگونی و شباهت گوینده و شنونده از یک سو و اهمیت و علاقه گوینده نسبت به امور مربوط به شنونده از سوی دیگر تأکید کند، به معنای گفتار مؤدبانه است.

با توجه به این دو جنبه مختلف از احساسات مردم و دو راه ذکر شده برای نشان دادن توجه به این احساسات، به این نتیجه می‌رسیم که این هر دو را می‌توان به یک موضوع واحد مربوط دانست: به «آبرو»^(۶). این جنبه که مردم نمی‌خواهند چیزی به آنها تحمیل شود، «آبروی منفی»^(۷) و اینکه می‌خواهند دوستشان بدارند، تحسینشان کنند و برایشان ارزش قایل شوند «آبروی مثبت»^(۸) نامیده می‌شود.

بی‌توجهی نسبت به هریک از این دو جنبه به اصطلاح باعث «از دست رفتن آبرو»^(۹)

از آنجا که انسان پیچیده‌ترین مخلوق دنیای ماست، طبعاً علوم انسانی نیز که به بررسی رفتار او می‌پردازد، از پیچیدگی بسیار برخوردار است و زبان، که بسیاری آن را مقدمه تفکر دانسته‌اند، شاید غنیت‌ترین تجلی این رفتارها از لحاظ ارتباط با جنبه‌های دیگر علوم انسانی باشد.

از طرف دیگر خصلت اجتماعی زبان همیشه مورد پذیرش دانشمندان قرار داشته است. هرچند که تا مدتی پیش به نقش عوامل اجتماعی در ساخت، کاربرد و تحول زبان چندان توجهی نمی‌شد. تنها در بررسی‌های اخیر «جامعه‌شناسان زبان» است که با بهره‌گیری از روشهای جامعه‌شناسی و زبان‌شناسی، همبستگی متغیرهای زبانی و اجتماعی به شیوه‌ای علمی و منظم نشان داده می‌شود.^(۱۰)

رابطه گفتار مؤدبانه با جنسیت

گفتار کدام یک مؤدبانه‌تر است، زن یا مرد؟

شنونده خواهد شد. مثلاً اگر در خیابان از جلو همسایه‌ای بگذریم و عمداً از سلام و احوالپرسی با او سرباز زنیم، به آبروی مثبت او بی‌توجهی کرده‌ایم و اگر سر زده وارد خانه او شویم و بدون هیچ علامت تردید، تغییر لحن سخن و یا معذرت‌خواهی به خاطر تحمیلی که بر او روا می‌داریم، بخواهیم چیزی از او قرض بگیریم، مثلاً با لحنی آمرانه بگوییم: «چاقوتو بده من»، به همان اندازه به حریم آبروی منفی او دست‌درازی می‌شود^(۱۱). بنابراین آشکارا و بدون معذرت‌خواهی نسبت به کسی بی‌اعتنا بودن و آشکارا و بدون معذرت‌خواهی چیزی را بر کسی تحمیل کردن، دو راه اصلی تهدید آبروی شنونده است.

اختیار بگذار.

کیفیت: واقعیت را بگو.

ارتباط: سخنت مربوط به موضوع باشد. حالت: واضح و مختصر سخن بگو^(۱۲).

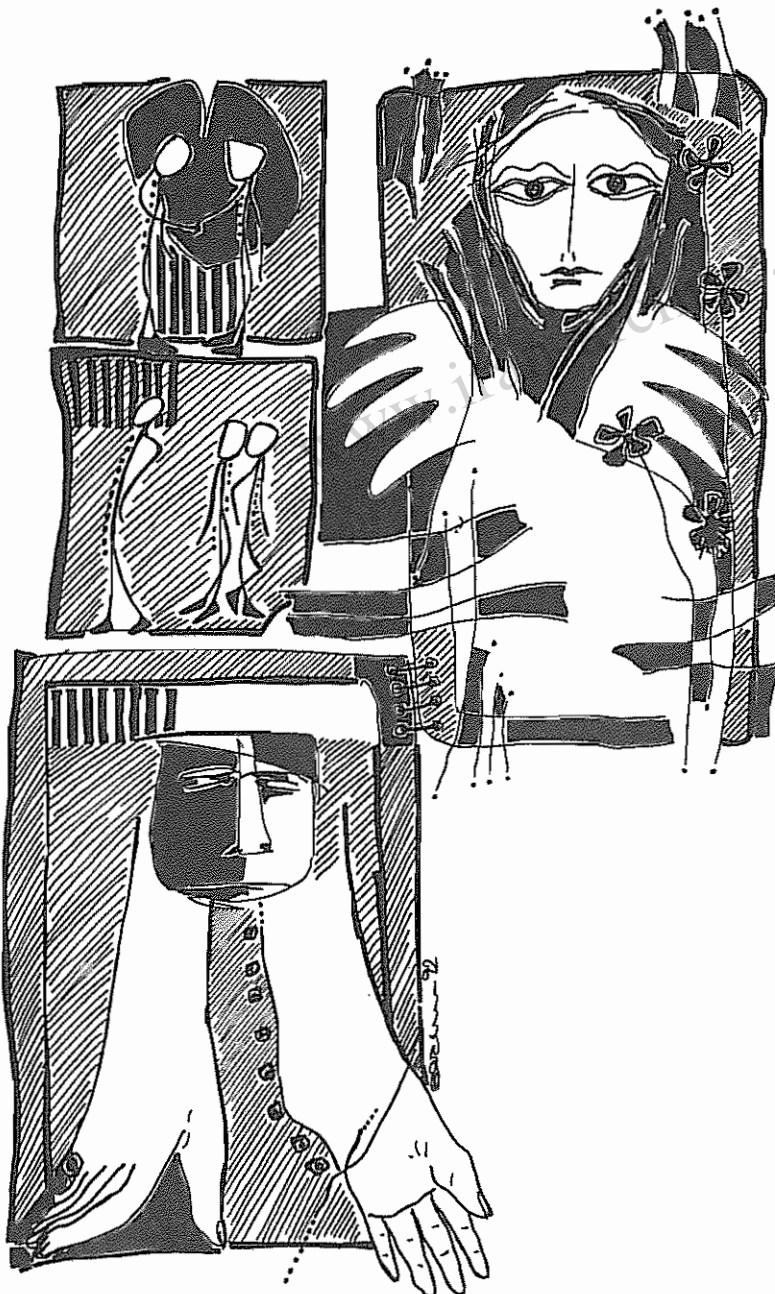
حال با رجوع به داده‌های زبانی در زبانهای مختلف جهان و در موقعیتهای مختلف به این نتیجه می‌رسیم که در بسیاری از موارد، مردم کاری فراتر از انتقال پیام انجام می‌دهند. آنان با درنظر گرفتن احساسات و نیازهای یکدیگر «مؤدبانه» صحبت می‌کنند. به دیگر کلام آنان از اصول «گرایس» تخطی می‌کنند. «حشو»^(۱۳) در گفتار آنان فراوان دیده می‌شود و گه‌گاه می‌بینیم که یا اصولاً پیامی وجود ندارد و یا اصل پیام تحت‌الشعاع موقعیت خاص و

روابط حاکم بین گوینده و شنونده قرار گرفته، به درجه دوم اهمیت نزول می‌یابد. بنابراین مهمترین هدف ما از بررسی این موضوع باید توضیح و توجیه این پدیده باشد که چرا زبانهای متفاوت و فرهنگهایی که رابطه مستقیمی با یکدیگر ندارند، همه در این امر مشترکند. چرا شباهتهای بسیار در شگردها^(۱۴) و شکل‌های گفتار مؤدبانه بین بسیاری از زبانها وجود دارد؟ شاید با پاسخ‌دادن به این سؤال بتوانیم به اصولی جهانی برسیم و بدین ترتیب راهگشای پیشرفتهای مهمتر در زمینه تحقیق‌بخشیدن به دستور زبانی جامع و جهانی شویم.

عوامل مؤثر در میزان «مؤدبانه بودن گفتار» «لباو» در مطالعات خود نشان می‌دهد که

هدف از بررسی موضوع گفتار مؤدبانه امروز بحث «گفتار مؤدبانه» مرکز توجه جامعه‌شناسی زبان، کاربردشناسی^(۱۵)، زبان‌شناسی کاربردی^(۱۶)، روان‌شناسی اجتماعی^(۱۷)، تجزیه و تحلیل کلام^(۱۸) و مردم‌شناسی^(۱۹) قرار گرفته است. در بررسی علت این امر ابتدا باید بدین حقیقت توجه کرد که بر طبق نظر متخصصین نظریه اطلاع^(۲۰) اصل اقتصاد و کم‌کوشی^(۲۱) یکی از اصول مهم حاکم بر کاربردزبانی است؛ بدین معنا که هر کسی در شرایط عادی کوشش می‌کند مقصود خویش را با حداقل کلمات و با ساده‌ترین صورت ممکن به گونه‌ای دقیق و مفهوم بیان کند تا از ابهام و بدفهمی جلوگیری به عمل آید و درک پیام مورد نظر به آسانی میسر شود. این مسئله در واقع همان چیزی است که گرایس^(۲۲) در اصول ارائه‌شده خویش توضیح می‌دهد. این اصول عبارتند از:

کمیت: به مقدار مناسب، اطلاعات در



اختلاف گونه‌های زبانی مورد بحث در زبان‌شناسی اجتماعی در اساس بیشتر به روابط اجتماعی مربوط است تا به تصمیم‌گیری شخصی هر گویشور^{۳۱}. بدین مفهوم که در اصل این گویشور نیست که تصمیم می‌گیرد با شخصی خاص به گونه‌ای خاص صحبت کند، بلکه این قواعد اخلاقی و ضرورت‌های اجتماعی است که وی را به چنین تصمیمی وامی‌دارد. «گافمن» نیز معتقد است اینکه هر فرد تا چه حد توسط این قواعد اخلاقی احاطه شود و تحت تأثیر آنها قرار گیرد، ممکن است به خود او بستگی داشته باشد، اما آن مجموعه خاص قواعد که شخصیت انسانی او را می‌سازد، نشئت گرفته از نیازهایی است که به نوبه خود از اخلاقیات خاص جامعه او مشتق می‌شود^{۳۲}.

قبلاً گفتیم که در «گفتار مؤدبانه» میان آنچه گفته می‌شود و آنچه منظور نظر آن گفته است، تطابق وجود ندارد. علت این امر البته پیداست: گفتار مؤدبانه گفتاری غیرمستقیم است و بنابراین عدم رعایت اصول اقتصاد و کم‌کوشی، بیان صرف اصل مطلب و اجتناب از حاشیه‌روی و حشو در آن امری بسیار طبیعی است. به همین علت برای پی‌بردن به مفاهیم اصلی گفتار ناچاریم به نقش‌های اجتماعی زبان توجه کنیم.

قطعاً انسان به عنوان موجودی اجتماعی محتاج ایجاد ارتباط با دیگر هموعان خویش است و بهترین راه شناخته‌شده این ارتباط، زبان است. اما آنچه مسلم است این است که این ارتباط صرفاً به معنی اطلاع‌رسانی نیست، بلکه در بسیاری از موارد برای بیان همدلی و اشتراک و در نتیجه پذیرفته شدن شخص در محیط اجتماعی خویش است. افراد یک جامعه زبانی بر این باورند که برای

حفظ «آبرو»ی خویش ملزم به حفظ «آبرو»ی دیگران‌اند و به دلیل دو نیاز اصلی آنها، یعنی عدم تمایل به قبول تحمیل و تمایل به مورد علاقه و تحسین واقع شدن، خودنیز رنج رعایت اصول گفتار مؤدبانه را در برخورد با دیگران بر خویش هموار می‌کنند.

با همه اینها آیا تمام انسانها در تمام جوامع و با همه نژادها و فرهنگها، از هر نسل و در هر سن، با هر شغل و هر میزان تحصیلات، از هر طبقه اجتماعی و از هر جنس، در هر نقش اجتماعی و از سوری دیگر در برخورد با همه شنونده‌ها به یک اندازه اصول گفتار مؤدبانه را رعایت می‌کنند؟

با توجه به داده‌های زبانی در تحقیقات زبان‌شناسان مختلف در مورد زبانهای متفاوت به این نتیجه می‌رسیم که پاسخ سؤال بالا به یقین منفی است. اینکه کدامیک از این عوامل مؤثرتر است و کدامیک کم‌تأثیر و حتی بی‌تأثیر است، مطلبی است که احتیاج به تعمق و بررسی همه‌جانبه تمامی این عوامل در برخورد با یکدیگر و به صورت جداگانه و نیز جمع‌آوری اطلاعات زبانی فراوان، صحیح و قابل اعتماد دارد. در این مقاله به رابطه یکی از این عوامل یعنی «جنسیت» با گفتار مؤدبانه می‌پردازیم، به امید آنکه بتوانیم میزان و چگونگی تأثیر این عامل را در ارتباط با موضوع مورد نظر، تعیین و تبیین کنیم.

«گفتار» مؤدبانه و جنسیت

پیش از پرداختن به اینکه آیا یکی از دو جنس از دیگری مؤدبتر است یا خیر، بهتر است بدین مسئله پردازیم که آیا اصولاً گفتار زنان و مردان با یکدیگر تفاوتی دارد؟ و اگر پاسخ مثبت است، این تفاوتها تا چه حد، در

چه جوامعی و در کدام بخش از زبان به چشم می‌خورد^{۳۳}؟ آن‌گاه به دنبال دلایل این تفاوتها برگردیم و ببینیم آیا همین دلایل و یا دلایلی از این دست می‌تواند توجیه‌کننده گفتار «مؤدبانه‌تر» زنان نیز باشد؟

موضوع تفاوت گفتار زن و مرد از مدتها پیش مورد توجه قرار گرفته است و زبان‌شناسان گونه‌های متمایز جنسی را در جوامع صنعتی و غیرصنعتی بررسی کرده‌اند. از میان این همه، آثار لباو، ترادگیل^{۳۴}، براون و لیکاف^{۳۵} از وسعت و شمول بیشتری برخوردار است و می‌تواند مراجع مفیدی برای تمامی دست‌اندرکاران بررسی این مسئله زبانی - اجتماعی باشد.

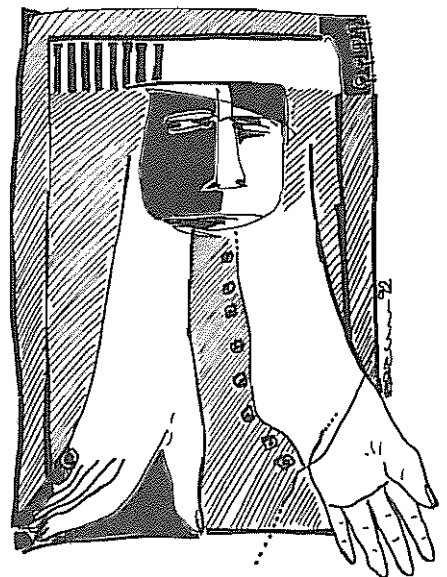
تفاوت گفتار دو جنس

الف - جهت‌گیری تفاوتها

بیشتر تحقیقات انجام‌شده به این نتیجه رسیده است که گفتار زنان و مردان متفاوت است و تقریباً تمامی این مطالعات متفق‌القول است که زنان - در شرایط مساوی از نظر سن، تحصیلات، طبقه اجتماعی و سایر عوامل - به طور مداوم صورتهای زبانی مخصوص به خود را تولید می‌کنند که به نسبت صورتهای تولیدشده توسط مردان، به صورتهای معیار^{۳۶} یا دارای اعتبار جامعه نزدیکتر است. از نظر کمی نیز باید گفت که بسامد صورتهای معیار و معتبر در گفتار زنان پیش از گفتار مردان است. به علاوه، کاربرد این صورتهای معمولاً با تعدادی رفتارهای غیرزبانی (مانند حرکات دست، سر، صورت و غیره) که دارای ارزش ارتباطی معینی است، همراه است.

ب - شکل تفاوتها

تفاوت گفتار زنان و مردان تقریباً در تمام



بخشهای زبان، خود را نشان می‌دهد. هرچند که میزان این تفاوت در بخشهای مختلف یکسان نیست. «اسمیت» در کتاب «زبان، دو جنس و جامعه» این تفاوتها را به انواع مختلف آوایی، واجی، واژگانی، نحوی و فرازبانی تقسیم می‌کند^(۱۷).

از نظر آوایی تفاوت صدای زن و مرد به حدی است که با توجه به تواتر آن در بیشتر موارد قادر به بازشناسی جنسیت آنان هستیم. تفاوتهای دیگری نیز از نظر آهنگ جمله^(۱۸) و زیر و بمی بین گفتار دو جنس وجود دارد. طبق گزارش «برند» زنان الگوهای مؤدبانه و آهنگهای تأییدکننده را بیش از مردان در گفتار خود مورد استفاده قرار می‌دهند^(۱۹).

تفاوتهای واجی چندی نیز بین گفتار دو جنس در تحقیقات «لباو» در باره انگلیسی «نیویورک» یافت شده است. مثلاً درصد زنانی که «th» را به گونه معیار تلفظ می‌کنند - بخصوص در میان طبقات پایین جامعه - بیش از مردانی است که بدین کار مبادرت می‌ورزند. در زبان فارسی تهران نیز چگونگی به کاربردن «u» به جای «a» در بافت پیش از همخوانهای خیشومی توسط «ی. مدرسی» مورد پژوهش قرار گرفته است. تظاهر «u» در این بافت در گفتار عادی (سبک غیررسمی) یک ویژگی معتبر به حساب می‌آید، بدین معنا که مثلاً تلفظ «نان» به صورت «نون» و «خانه» به صورت «خونه» در محاوره از اعتبار اجتماعی بیشتری برخوردار است. «مدرسی» نشان می‌دهد که درصد زنانی که گونه «u» را در این بافت به کار می‌برند، بیش از مردان است^(۲۰).

تفاوتهای نحوی هم بین گفتار دو جنس تا حدودی به چشم می‌خورد، هرچند که میزان آن کمتر از سایر تفاوتهاست. مثلاً

«ولفرام» دریافت که مردان - بخصوص در میان طبقات پایینتر اجتماع - بیش از زنان هم طبقه خود «s» پایانی را که نشان‌دهنده سوم‌شخص مفرد، مالکیت و یا علامت جمع است، ضعیف یا حذف می‌کنند^(۲۱). به بیان دیگر در این مورد نیز مردان گرایش بیشتری به استفاده از گونه‌های غیرمعتبر زبانی دارند. چگونگی به کاربردن «eš» به جای «aš» به عنوان پسوند ملکی سوم‌شخص مفرد توسط دو جنس در زبان فارسی نیز مثال خوبی جهت نمایان ساختن این‌گونه تفاوتهای نحوی است. به کاربردن «eš» به جای «aš» در کلماتی چون «کتابش»، «دستش» و امثال آن مشخصه معتبر جدیدی در فارسی تهران است. مطالعات «ی. مدرسی» نشان می‌دهد درصد بالاتری از کاربرد «eš» در گفتار زنان به چشم می‌خورد؛ یعنی زنان از این مشخصه معتبر بیش از مردان استفاده می‌کنند^(۲۲).

بعضی تفاوتهای فرازبانی نیز در میان گفتار دو جنس دیده شده است، مثلاً شیوه سوت‌زدن خاصی در جامعه مازانکو^(۲۳) که مخصوص مردان است و همچنین حرکات خاص سر، دست و صورت در زبانهای مختلف، اما اصیلترین و آشکارترین تفاوتها بین گفتار دو جنس تقریباً در تمام زبانها تفاوتهای واژگانی است. در بعضی زبانها این تفاوتها به حدی است که به نظر می‌رسد زنان و مردان به دو زبان متفاوت سخن می‌گویند. در زبان فارسی نیز زنان و مردان تعدادی واژه خاص خود دارند که گروه دیگر، آن واژه‌ها را به کار نمی‌برد. مثلاً کاربرد واژه‌های: «بلا»، «واه»، «اوا» یا اصطلاحات «چه بانمک»، «چه لوس»، «خدا مرگم بده» و امثال آن خاص زنان و اصطلاحات «نوکرتم»، «چاکریم»، «بزَن

بریم» و امثال آن خاص مردان است. با وجود اطلاعاتی که در نتیجه تحقیقات مختلف در زمینه گفتار دو جنس به دست آمده است، هنوز حصول اطمینان از تأثیر عامل جنسیت در این تفاوتها و تعمیم‌دادن نتایج به دست‌آمده مقدور نیست. «اسمیت» معتقد است گرچه داده‌های زبانی کنونی ما را به این نتیجه رهنمون می‌شود که زنان بیش از مردان به کاربرد صورتهای معتبر و معیار زبان گرایش دارند، لیکن برای رسیدن به این نتیجه که به گونه معیار صحبت کردن یک خصلت زنانه است، به پژوهش و دقت‌نظر بسیار بیشتری نیازمندیم^(۲۴).

ج - دلایل تفاوتها و ارتباط آن با میزان «مؤدبانه‌بودن گفتار»

«رابین لیکاف» در آثار مختلف خود به وجود «سبکهای متمایز جنسی»^(۲۵) اشاره می‌کند و معتقد است: «زنان مؤدبتر از مردانند»^(۲۶) او می‌گوید: «ساخته‌هایی چون: فکر می‌کنم؛ می‌دونی، هوا گرمه، نه؟» و امثال آن که نوعی مفهوم عدم اطمینان از آن استنباط می‌شود، در گفتار زنان کاربرد نسبی بیشتر یا نقشهای متنوعتری دارد. به اعتقاد او این امر در واقع بازتاب عدم اطمینان و تزلزلی است که در پایگاه و نقش اجتماعی زنان در جامعه انگلیسی‌زبان وجود دارد^(۲۷).

واضح است که جهت حصول اطمینان از علمی‌بودن این نظریه باید بتوانیم به نحوی دقیق نشان دهیم که این تفاوتها کجا و چگونه نمودار می‌شود. ابتدا باید رفتار زبانی دوزن با یکدیگر و متقابلاً دوزن مرد را بررسی کنیم و سپس به بررسی گفتار دو جنس مخالف با یکدیگر بپردازیم. همچنین باید اثرات حاصل از جنسیت گوینده را از اثرات ناشی از



جنسیت شنونده تمیز دهیم. بنابراین با شنیدن جمله «لیکاف» مبنی بر اینکه «زنان مؤدبترند» باید چنین پرسید: «مؤدبتر از که؟ در مقابل که؟ و در چه شرایطی؟» شاید بتوان جمله مورد نظر را بدین نحو تکمیل کرد: اگر آن‌طور که به نظر می‌رسد، جنسیت عاملی مؤثر در تعیین شکل گفتار باشد، انتظار می‌رود که زنان در مقایسه با مردان هم‌گروه خود از نظر طبقه اجتماعی، تحصیلات، سن، نژاد و غیره در شرایط یکسان مؤدبتر باشند^(۳۸).

«براون» در مقاله «چگونه و چرا زنان مؤدبترند؟» مستقیماً به رابطه جنسیت و میزان مؤدبانه بودن گفتار می‌پردازد. وی می‌گوید: دو خط جداگانه در زبان‌شناسی امروز عملاً به این نتیجه رسیده است که زنان از مردان مؤدبترند:

الف - طبق مشاهدات «ویلیام لباو» و «پیتر ترادگیل» زنان نوعاً به «تصحیح افراطی»^(۳۹) مایلند. جهت روشنتر شدن مطلب، بهتر است ابتدا به مفهوم «تصحیح افراطی» بپردازیم. مطالعه گفتار طبقات مختلف اجتماعی روشن می‌کند که طبقات بالا و پایین جامعه در حالتی استوار و پایا قرار دارند، ولی طبقه متوسط پایین دارای موقعیتی متزلزل است. اعضای این طبقه تلاش می‌کنند به طبقه بالاتر ارتقا یابند و گاه در تکاپو جهت شبیه‌ساختن گفتار خویش به گفتار طبقه بالاتر، به اصطلاح کاسه داغتر از آتش می‌شوند و صورتهایی را به کار می‌برند که طبقه بالاتر هم هرگز به کار نمی‌برد و یا گاهی در میزان به‌کارگیری صورتهای معتبر از طبقه بالاتر پیشی می‌گیرند. مطالعات انجام‌شده در مورد گفتار زنان و مردان طبقه متوسط پایین نشان می‌دهد که «تصحیح افراطی» در گفتار زنان بیشتر به چشم می‌خورد و این بدین معناست که زنان در مورد به‌کارگیری گونه‌های واجی نسبت به موقعیت اجتماعی و میزان رسمیت گفتار مقتد و حساسند. از این گذشته زنان به طور کلی رسمیت حرف می‌زنند و در شرایط

یکسان، گفتارشان به صورتهای معیار و معتبر زبان نزدیکتر از گفتار مردان است.

ب - از سوی دیگر مردان به پایین آوردن سطح اجتماعی گفتار خویش گرایش دارند؛ همان واقعیتی که از آن به عنوان «اعتبار نهان»^(۴۰) یاد می‌شود. ظاهراً گفتار طبقه کارگر و همچنین سایر جنبه‌های فرهنگ این طبقه، لااقل در بعضی از جوامع نشانه «مردی» است. شاید علت این است که این نوع گفتار با خشونت که مشخصه زندگی طبقه کارگر است، تداعی معانی می‌کند و خود این خشونت، یک مشخصه مردانه مطلوب برای جنس مذکر به حساب می‌آید، اما در مقابل، این مشخصه به هیچ‌وجه مشخصه زنانه مطلوبی انگاشته نمی‌شود. برعکس، از زنان انتظار می‌رود سنگین و موقر باشند و الگوهای سطح بالای گفتار را به کار برند^(۴۱). شاید وجود «گونه جاهلی» در فارسی تهران و کاربرد آن توسط بسیاری از مردان جوان طبقات مختلف اجتماعی را بتوان مبین همین امر دانست. مثلاً اصطلاحاتی چون «وللش»، «پنده بالا»، «چاکریم»، «خیلی نوکرتیم»، «بی‌خیال» و بسیاری دیگر با آگاهی از تعلق آن به طبقه پایین جامعه توسط مردان سایر طبقات اجتماعی به کار می‌رود. دامنه این امر به حدی گسترده است که حتی اصطلاحات خاص معتادین نیز نزد بسیاری از مردان به نوعی معتبر است. مثلاً بسیاری از ما مردان جوانی را دیده‌ایم که خطاب به دوستان خود می‌گویند: «به چایی بزن تو رگ». بدین ترتیب همان‌طور که گونه معتبر زبان، دارای «اعتبار آشکار»^(۴۲) است، گونه غیرمعتبر آن نیز برای مردان دارای اعتباری مساوی است که «اعتبارنهان» نامیده می‌شود.

«رابین لیکاف» نیز در کتاب «زبان و جایگاه زنان» می‌گوید: «زنان سبک ویژه‌ای دارند که واژگان، نحو، واج‌شناسی و عوامل فرازبانی خاص خود را شامل می‌شود. آنان در باره آنچه می‌گویند، مرددند، مایلند واکنش شنونده را در باره گفته خود بسنجند، با

صدایی ضعیف صحبت می‌کنند، گفته خود را جزئی و بی‌اهمیت می‌پندارند و به طور کلی مؤدبانه‌تر صحبت می‌کنند.» وی در پاسخ به چرایی این رفتار، با تجزیه و تحلیل روانکارانه طبیعت جایگاه دست دوم اجتماعی زنان و احساس سطح پایین بودن از نظر اجتماعی در ایشان، می‌گوید: «زنان از اعتماد به نفس کافی برخوردار نیستند و بنابراین دیگران نیز با آنان با همین دید برخورد می‌کنند. در واقع زنان آموخته‌اند که با زبان «زنانه» حرف بزنند، زبانی که حاوی نشانه‌های عدم اطمینان است. همین کمبود اعتماد به نفس و در نتیجه عدم امنیت است که باعث می‌شود زنان صورتهای معیار را در گفتار خویش بیشتر به کار برند^(۴۳)».

حال منطقی به نظر می‌رسد که پیش‌بینی کنیم زنان عموماً رسمیت و مؤدبانه‌تر صحبت می‌کنند. از آنجا که از نظر فرهنگی جنس دوم محسوب می‌شوند و از آنجا که به واسطه عامل «برتری»^(۴۴)، جامعه انتظار دارد پایین دستها نسبت به بالادستها مؤدبتر باشند، زنان خود را موظف به مؤدب‌تر بودن می‌بینند. حتی می‌توان پیش‌بینی کرد که احتمالاً این احساس پایین دست بودن نهادی شده، باعث شود که زنان گونه‌های مؤدبانه‌تر گفتار را حتی در برخورد با افراد از لحاظ اجتماعی هم‌سطح و یا پایین‌تر از خود به کار برند. دلایل اجتماعی متعدد دیگری در باب «مؤدبتر بودن» زنان دخیل است که طرح آن در این مقال نمی‌گنجد، اما افزون بر دلایل اجتماعی، شاید بتوان مؤدب‌تر بودن زنان را تا حدودی به خصیصه‌ای ذاتی و وجودی نسبت داد. همان‌طور که قدرت جسمانی مردان خصیصه‌ای زیستی و ذاتی است، به نظر می‌رسد که مهربانی، احساساتی بودن، صبر و تحمل داشتن و رعایت حال دیگران را کردن نیز خصیصه ذاتی زنان باشد. شاید همین خصایص باعث شده است که زنان در ادبیات جهان و بخصوص ایران به عنوان «جنس لطیف» شناخته شوند. «فیلیپ اسمیت» نیز بدون اشاره به علل تفاوت، به



تعدادی معیار شخصیتی برای زنان و مردان
قائل است:

مردان	زنان
معمد به نفس	غیرمعمد به نفس
برونگرا	درونگرا
بی‌رحم	مهربان
رک و بی‌رو درباستی	محتاط
حاکم	تابع
غیراحساساتی	احساساتی ^(۴۵)

به هر حال چه این خصایص را ذاتی، چه برآمده از شرایط اجتماعی به عنوان واکنشی در برابر قدرت جسمانی مرد، و چه معلول هر دو بدانیم، واقعیت این است که افکار عمومی جامعه، زنان را مؤدبتر از مردان می‌پسندد و هر زنی که بخواهد در این جامعه در جایگاه مناسب خویش پذیرفته شود، ناچار به رعایت خواسته جامعه است. بخصوص که این خواست در جهت «بهتر» به نظر رسیدن وی در مقام مقایسه با مردان و در نتیجه، تا حدودی جبران احساس کمبود اعتماد به نفس اوست. احساسی که به نظر می‌رسد نه تنها در میان زنان عامی، بلکه در میان زنان تحصیل کرده نیز وجود دارد و حتی زنان گروه دوم، به علت آگاهی از این احساس، نسبت بدان حساسترند و تلاش می‌کنند با بررسی و شناسایی علل و عوامل دخیل در به‌وجود آمدن این احساس، به از میان برداشتن آن کمک کنند. با نگاهی به نام افرادی که در باب موضوع مورد بحث این مقاله - یعنی رابطه جنسیت با میزان مؤدبانه‌بودن گفتار - به تحقیق و بررسی پرداخته‌اند، به سادگی آشکار می‌شود که اکثر این افراد را زنان تشکیل می‌دهند و زن بودن نویسنده این مقاله نیز بر تعداد ایشان می‌افزاید. این امر که موضوعی که مستقیماً به «جنسیت» مربوط می‌شود، بیشتر مورد توجه زنان قرار دارد تا مردان، می‌تواند گواه این امر باشد که زنان نسبت به تفاوت‌های خویش با مردان و چرایی آن حساسترند و می‌کوشند تا با بازکردن گره‌هایی که در طی قرون بر روابط متقابل زنان و مردان زده شده است،

احساس کمبود اعتماد به نفس را از وجود خویش و دیگر زنان بزدایند.

پیش از این گفتیم که یکی از مهمترین اهداف این‌گونه بررسیها، دست‌یافتن به اصولی جهانی و دست‌ورزبانی جامع است. همسویی نتیجه این پژوهش با اکثر پژوهشهایی که تا به حال در مورد رابطه گفتار مؤدبانه و جنسیت انجام شده است، می‌تواند راهگشای یافتن اصول جهانی مورد نظر باشد. تقریباً تمام مطالعاتی که تا به حال در این زمینه انجام شده است، نشان داده است که زنان مؤدبتر از مردانند. برای توجیه این امر می‌توان چنین استدلال کرد: تا آنجا که زنان جایگاه اجتماعی مشابه و قیود رفتاری مشابهی در جوامع مختلف داشته باشند، از نظر به کارگیری شگردهای گفتار مؤدبانه نیز یکسان عمل می‌کنند. بنابراین اگر فرض کنیم که «جهانی»‌های^(۴۶) خاصی بر جایگاه زنان در فرهنگها و جوامع مختلف حاکم است، بررسی رفتار زبانی زنان در یک جامعه خاص به ما اجازه می‌دهد «جهانی»‌هایی را در مورد کاربرد زبان پیش‌بینی کنیم^(۴۷).

به نظر می‌رسد که می‌توان به عنوان یک «جهانی» بدین امر اشاره کرد که هرچه تفاوت نقشهای اجتماعی زنان و مردان در جامعه‌ای بیشتر باشد، تفاوت زبانی آنها نیز بیشتر و انعطاف‌ناپذیرتر خواهد بود، و هرچه این تفاوت کاهش یابد، تفاوت‌های زبانی نیز روی به کاهش خواهد گذاشت. با این وصف به نظر می‌رسد که با بالا رفتن سطح تحصیلات و اشتغال زنان در جوامع مختلف - و طبعاً در ایران - و مشابه شدن نقشهای اجتماعی ایشان با مردان در آن جوامع، می‌توان پیش‌بینی کرد که تفاوت‌های زبانی دو جنس و از جمله تفاوت میزان مؤدب‌بودن ایشان نیز کاهش خواهد یافت.

۱ - مدرسی (۱۳۶۸) - صص ۱۳-۱۴

2. P. Brown (1980), PP. 114-115

3. Addressee

4. Speaker

5. Face
6. Negative Face
7. Positive Face
8. Face Loss
9. P. Brown (1980), P. 115
10. Pragmatics
11. Applied Linguistic
12. Sociopsychology
13. Conversation analysis
14. Anthropology
15. Information Theory
16. Economy
17. Grice
18. Yarmohammadi (1986) P. 2.
19. Redundancy.
20. Strategies.
21. W. Labov and Fansdtiel (1977 , Cited in P. Brown and S. Levinson (1984), P. 49
22. E. Goffman (1967 , Cited in P. Brown and S. Levinson (1987), P. 50.
۲۳. منظور از بخشهای مختلف زبان، صرف، نحو، آواشناسی، واجشناسی و معناشناسی است.
24. P. Trudgill
25. R. Lakoff
26. Standard
27. P. Smith (1985), PP. 66-80.
28. Intonation
29. R. Brend (1975), Cited in P. Smith (1985), P. 70.
30. Y. Modarrest (1978), P. 105.
31. W. Wolfram (1969), Cited in P. Smith (1985), PP. 79-80.
32. y. Modarresi (1978), P. 149.
33. Mazateco.
34. P. Smith (1985), P. 80.
35. Genderlects.
36. R. Lakoff (1975), P. 47.
- ۳۷ - رلیکاف (۱۹۷۵)، به نقل از ی. مدرسی (۱۳۶۸)، صص ۱۶۹.
38. P. Brown and S. Levinson (1987), P. 30.
39. Hypercorrection
40. Covert Prestige
41. P. Trudgill (1972), P. 183.
42. Overt Prestige
43. R. Lakoff (1975), Cited in P. Brown (1980), P. III.
44. Power
45. P. Smith (1985), P. 74.
46. Universals
47. P. Brown (1980), P. 134.

بیداری وجدان

برای ادامه گفتگو پرسش طبیعی این بود: چه مدت خارج بوده است؟

«حدود پنج سال. بازاریابی و بعد کامپیوتر...» جمله ناتمامش دال بر بی‌علاقگی او نسبت به ادامه این مشاغل بود. «دو سال پیش ناگهان به دلم افتاد که برگردم. دلیلی منطقی برای این کار نداشتم. در واقع، اینجا هم مشغول همان کارها هستم - امسال، دوره‌ای در دانشکده علوم بازرگانی گذراندم - و تازه می‌فهمم که چرا خواستم که برگردم. از قرار، علتش همین جور چیزهاست.»

از چهره او پیدا بود که غرق افکار مرد شده است. حالت ابروها و دهانش حاکی از عمق درک بود.

«به نظرم این حرفها برای شما پیش پا افتاده است. شما از آن نوع اشخاصی نیستید که بی‌طرف می‌مانند.» دستهای کشیده، لاغر، ظریف و پر برآمدگی زن گویی ابزارهایی بود بر روی پیشخوان فورمیکای قهوه‌خانه. هنگام پاسخ، لحظه‌ای دستهایش غافل از توانایی خود، با بسته‌های کوچک شکر ور می‌رفت.

«چرا این‌طور فکر می‌کنید؟»
«ظاهراً خیلی وارد هستید. انگار که به سر خودتان هم آمده... یا شاید هم... دانشجوی حقوق هستید؟»
«من؟ نه بابا!» پس از یکی دو جرعه قهوه، جواب دوستانه‌ای داد. «در یک دانشکده مکاتبه‌ای کار می‌کنم.»

«تدریس می‌کنید؟»
باز متبسم: «تدریس به آدمهایی که هرگز نمی‌بینمشان.»
«خیلی به شما نمی‌آید. از ظاهرتان بر می‌آید که ارتباط بیشتری داشته باشید.»

اولین بار بود که حالت مؤدبانه میان آنها تغییر کرد، صمیمی شد. «این همان چیزی است که در لندن نداشتید؟ عدم ارتباط؟»
در آن دیدار، مرد نامی به او گفت و زن هم نام خود را. نام، درک فلتر من بود. نام واقعیش. پنج سال در لندن به سر برده بود، در یک شرکت تبلیغاتی مشغول بود و سپس در یک مؤسسه معتبر درس کامپیوتر خواند، و در لندن، کارگزار غیرسیاسی سفارت که مسئول بخش امنیت داخلی سازمان امنیت کشور بود، او را به کار گماشت. کسی خبر نداشت که پلیس مخفی چگونه افراد واجد شرایط احتمالی را شناسایی می‌کند؛ این کار به اندازه تعیین جنسیت جوجه، پیچیده است. اما اگر ویژگی مشخصی می‌بایست شناسایی شود، هر چقدر شخص مورد نظر آن را پنهان می‌کرد، باز هم از چشم کارگزار دور نمی‌ماند.

کارش نفوذ در محافل پناهندگان توطئه‌گر خارج از کشور بود.

از قرار معلوم آنها روز سوم محاکمه هنگام پایین آمدن از پلکان دیوان عالی، در یک لحظه متوجه یکدیگر شدند. تا آن موقع تماشاچیان عادی که می‌آیند تا نظری بر متهم بیندازند - و کسانی را ببینند که از برای عقابندی که در سر دارند، خطر حصارهای زندان را بر گرد جسمشان به جان می‌خرند - کنجکاوی خود را ارضا کرده‌اند؛ دیگر فقط آنها که منظور خاصی دارند، هر روز در محکمه شرکت می‌کنند. مرد شاید خبرنگار بود؛ یا کارگزار یکی از قدرتهای غربی تا «ناظر» محاکمه‌های سیاسی در کشورهایی باشد که سیاست خارجی متشنجی دارند و حقوق بشر کذایی آمریکا و اروپای غربی را رعایت نمی‌کنند. شلوار مخمل کبریتی با برش غربی به پا داشت، اما وقتی حرف زد، معلوم شد که مثل خودش بومی است - لهجه داشت، خودمانی و بریده بریده حرف می‌زد. «چه جلسه‌ای! نمی‌فهمم... بعد از دو ساعت جلسه... انگار لابلای نوار چسبی گیر افتاده‌ام... ساختگی...»

او، خودش بود. زن جوانی که در آن حالت، ملایمت مؤدبانه‌اش با آن پیراهن ساده و مندرس، مرکز مراقبه یا انجمن محافظت محیط زیست یا کارگاه طراحی را تداعی نمی‌کرد، اما نشانی از همگونی با انسانیت مردمی که چیزی ندارند و خود را به خطر می‌اندازند، در او بود. تنها زیورش گردنبندی بود از پولکهای به نخ کشیده پوسته تخم شتر مرغ، که هنگام خنده یا تکان دادن سر به نشان موافقت، بیخ گردنش کیپ می‌شد. «این روش و کلاست... من به این نتیجه رسیده‌ام. روزهای اول، هر کدام می‌خواهند طرف مقابل را سر در گم کنند.»

اواخر هفته، زمان تنفس دادگاه برای صرف ناهار، با هم قهوه خوردند. برداشت مرد از محاکمه ساده لوحانه بود اما انگار خودش هم کاملاً از سادگی آن آگاه بود. چرا دولت شهودی را احضار می‌کند که می‌آیند و به صراحت می‌گویند حکومت، روح آنان را سرکوب کرده و آرزوهای طبیعی‌شان را بر باد داده است؟ مگر نه این که این شیوه، به نفع متهمی است که جرمش وجدان‌بیدار است؟ زن موهایش را که مانند پرز نرم قالیچه مواج بود، تکان داد: «صبر کنید. صبر کنید. این کار اعتبار محکمه را بالا می‌برد. با این کار ثابت می‌کنند که شهود با متهم ارتباط دارند و از حرفها و فعالیت‌های متهم کاملاً باخبرند و این‌طوری برخلاف تلاش وکیل مدافع، متهم را گرفتار می‌کنند. متوجه شدید؟»

«حالا متوجه می‌شوم.» پوزخند زد. «قبلاً که اینجا بودم علاقه زیادی به مسائل سیاسی نداشتم... گمانم بهش می‌گویند... مبارزه سیاسی؟ فقط وقتی از سفر خارج برگشتم، علاقه‌مند شدم...»



مرد هم او را خیلی سریع شناسایی کرده بود. زن در درجه اول تیپ مشخصی داشت، و سپس روز سوم، که مرد از دادگاه خارج شد تا در بایگانی پلیس درباره او تحقیق کند، پی برد که او مخفیانه به دیدار زنی محکوم به گذراندن دوران تبعید در خانه، رفته است و چون حاضر به شهادت علیه زن به جرم لغو ممنوعیت ملاقاتش با دیگران نشده، به سه ماه زندان محکوم شده بود. آلی، خود را چنین نامیده بود. آلیس جین رز. مرد هیچ‌گونه ارتباط مستقیمی میان علایق آلیس جین رز و متهمان محاکمه فعلی نمی‌یافت؛ اما از نظر حرفه‌ای امکان ارتباط او با تشکیلات مرکزی یا گروه متهم به هواداری از عملیات خرابکارانه مستمر منتفی نبود.

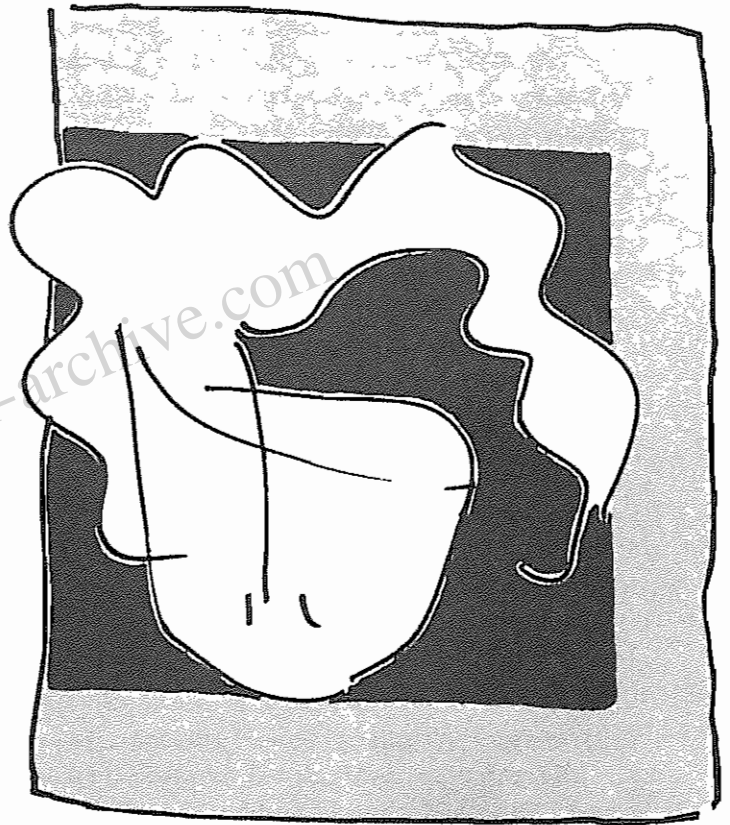
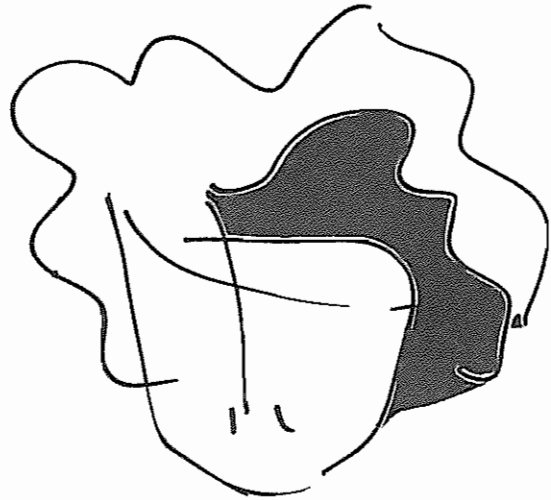
(...) مرد پیشنهاد کرده بود که اگر مایل باشد، شنبه شب با هم به تئاتر بروند. حیف، او می‌خواست شنبه اثاث کشی کند؛ شاید بخواهد بیاید و کمک کند؟ به حساب خودش به شوخی این را گفت. مرد سر موقع آنجا حاضر بود. جمع دوستان، که زن آنها را با اسم کوچک معرفی کرده بود، با وانتی بدون کمک فئر، غذای بیرون و انرژی عاطفی، کار راه‌اندازی و به سرانجام رساندن اثاث کشی از آپارتمانی کوچک به خانه‌ای نقلی را فراهم کردند. نخلی کهن، باغچه چهارگوش خانه را پر کرده بود و شاخه‌های خشکش همراه با صدای حشره بزرگی که پاهایش را به هم می‌سایید، در باد خش خش می‌کرد. اگر چه همه آن دوستان جور واجور با آلی، روابط صمیمانه‌ای داشتند، ظاهراً در میان آنها تعلق خاطری نبود که اکنون با آمدن مرد رنگ بیازد. در آن باریک راه خصوصی و شکننده انس که دختر او را با خود می‌برد یا او پیش پای دختر گذاشت، فقط برای آن دو نفر جا بود. دختر از ابتدای صمیمیت، حتی پیش از آنکه دل‌باخته هم شوند، تا آنجا پیش رفته بود که ماجرای زندان رفتنش را بازگوید، اما همیشه به جنبه‌های سطحی و پیش پا افتاده آن اشاره می‌کرد. پتوها چقدر بوی مواد ضد عفونی کننده می‌دادند و گربه سر زندانبان همراه صاحبش آن دور و بر را بازرسی می‌کرد. (..)

«دوست برای تو از هر چیز مهمتر است، مگر نه؟ یعنی همه دوستانی دارند؛ اما تو... تو واقعاً برای دوستانت به هر کاری دست می‌زنی. نه؟»

ظاهراً پیش از آنکه حرفهای مرد اشاره به زندان رفتن او داشته باشد، عکس‌العمل خود او چنین بود. زن شرابه‌مو را از روی پیشانی‌ش پس زد و کک مکهایش در زمینه سرخی که بر چهره‌اش دوید، رنگ باخت. «آنها هم نسبت به من همین‌طورند.»

«اما این سوای دوستی است - البته، من متوجه‌ام. رفقا - جمعی از برادرها...»

قرار شد که او (پاک) به وطن باز گردد، و کارش را در محیط دانشگاه از شهری ساحلی که به لحاظ سیاسی راکد بود، شروع کند. سپس او را به مرکز معدنی و صنعتی شمال کشور فرستادند، به او گفتند یک کار تجاری پیدا کند و با دانشگاه ارتباطی نداشته باشد، و در قالب شخصیتی جدید، به مکانهایی راه یابد که احتمال درز اطلاعات مطلوب کارگزاران وجود دارد - گردهماییهای فرهنگی جناح چپ، گروههای معترض پلاکارد به دست، جایگاه تماشاچیان در محاکمه‌های سیاسی. کارفرمائیش اطمینان داشتند که می‌داند چگونه توجه دیگران را جلب کند. این یکی از ویژگیهای مطلوب او بود. همان گونه که شاید زنی از ویژگی دیگرش که خودش از آن بی‌خبر است - جمع شدن کنج دهانش هنگام تبسم یا برق چشمان قهوه‌ایش خوشش بیاید.



باشد و اسم پرطمطراقی به آن بدهد. مرد می‌پنداشت که بهترین راه ارتباط با جمع دوستان او از نژادها و رنگهای گوناگون و شرکت در میهمانیهای خصوصی آنهاست. از جایی که مرد نشسته بود و می‌نوشتید و به او و دوستانش نگاه می‌کرد، در این دیگرگونی، دختر رها و نسبتاً دوست داشتی می‌نمود. گاه گاه دختر به سوی او می‌آمد: با پیشکشی، نوشیدنی یا غذایی در دست. با گذشت ماهها، مرد گردهای معینی را در روابط او تشخیص می‌داد. سوی زندگیش با دختر، این دوستیها او را به محلهای ممنوع و میان مردمی می‌کشاند که قانون، تماس با آنها را ممنوع کرده بود. نظیر زنی که دختر به خاطر او به زندان رفته بود. دختر رفته رفته جرات یافت تا او را با خطر کردن آشنا کند. بی‌هیچ بحثی اما آشکارا با حساسیتی مداوم می‌خواست محک زند که مرد واقعاً تا چه حد درصدد بوده بفهمد که «چرا می‌خواست برگردد» با «چیزهایی از این قبیل» ربط دارد.

جدایی از او سخت‌تر و سخت‌تر می‌شد. حتی برای یک شب، که دیر وقت بیرون می‌زد، تنها زیر درخت نخل قدیمی که تلاطمی خشک و سرد از لابلای شاخه‌هایش نفیر می‌کشید. با اینکه می‌دانست دلش می‌خواهد در آن خانه بماند می‌بایست به خانه خودش بر می‌گشت که چیزی بیش از یک دفتر کار نبود. خالی، فقط یک صندلی و میز خاک گرفته‌ای که روی آن گزارشهایش را می‌نوشت. آنچه نوشتنش در آن خانه برایش دشوار بود.

دختر غالباً از دوران زندانش حرف می‌زد و خودش سر صحبت را باز می‌کرد، اما حتی حالا که دور از دسترس، و پنهان از تفتیش بودند، بی‌آنکه تحت نظر باشند، ظاهراً دختر نمی‌توانست از آن ماجرا حرف بزند و بگوید که آنجا واقعاً چه خبر بوده است. می‌بایست بگوید که چرا خود را به خطر انداخت، برای چه کسی، تعهدش چه بود. چنان می‌نمود که دختر بی‌صبرانه منتظر شنیدن یک کلمه بود، سرنخی از جانب او.

آن کلمه اسم شب بود که مرد نداشت. رمزی که نمی‌دانست. شبی آن را یافت. رمزی برای خودش پیدا کرد. آن شب او می‌بایست حرف بزند: «من جاسوسی تو را می‌کردم.»
چهره دختر تمرکزی آبی، مشابه دنیای وحوش یافت. لحظه‌ای که حیوان وحشت زده مبدل به توده‌ای خار می‌شود یا حالت مهیب ماهیچه‌های منقبض شده و سیمای زننده تدافعی به خود می‌گیرد.

لحظه آبی همان گونه که بر او مستولی شده بود، به سرعت از چهره او گذشت. مرد چون کسی که پشتش اسلحه گذاشته باشند، از برابر لحظه روی گردانده بود.

دختر با مهربانی به سوی او رفت.

او مرد را همچون کودکی دید که از پنجره به بازی دیگران خیره شده است. (... رفتاری که پیش از آن اتفاق نیفتاده بود، اما او به سبب توجه به مرد، اندکی از دوستانش غافل شده بود. مرد دلش می‌خواست به آن جمع نزدیکتر شود، اما دو نفر که سخت دل‌باخته یکدیگر می‌شوند، طبیعی است که برای مدتی از دیگران فاصله می‌گیرند. تظاهر به رفتاری به جز این، غیرطبیعی می‌نمود. همچنین برای هر دوی آنها روشن بود که فلتر من شاید فقط از یکی دو نفر غافل شده است. پنج سال خارج از کشور و سپس دو سال در شهر ساحلی دلیل آن بود. مرد برای او شادبهای دوران سپری شده مدرسه را زنده کرد: اورابه اسکی روی آب و کوهنوردی برد. آنها با هم به تماشای تئاتر محلی رفتند، بخشی از آموزش فرهنگ سیاسی که او از طریق غیرمکتب‌های به مرد می‌داد، بی‌آنکه از علت کار خود آگاه



از آنچه می‌خورید، چه می‌دانید؟

بدن انسان به وجود می‌آورد.

در دنیای امروز نیمی از کسانی که دچار سکتته می‌شوند، در فاصله زمانی یکی، دو ساعت می‌میرند و آنهایی که از مرگ نجات پیدا می‌کنند، مجبور هستند برای ادامه زندگی یک پیشگیری ثانویه (بعد از بیماری) در برنامه غذایی خود اختیار کنند. عواملی نظیر عدم تحرک، چاقی مفرط، استعمال دخانیات، فشارهای عصبی، ویژگیهای موروثی و... را نباید نادیده گرفت، اما بزرگترین آمار سکتته، متعلق به بیماران قلبی و عروقی است. بعضی از انواع چربیهای مصرفی باعث تصلب شرایین می‌شود. ایجاد لخته در عروق نیز دلیلی است بر وجود این بیماری، که عامل اصلی سکتته‌های قلبی و مغزی است. با این مقدمه، می‌خواهیم این سؤال را مطرح کنیم که ما از آنچه می‌خوریم، چه اطلاعاتی در دست داریم؟ ما برای کسب این اطلاعات و سپس انتخاب روش جدید و در مرحله بعد کنترل صحت کار انجام شده، به طور جدی نیازمند به یک مرکز تحقیقات جامع‌الشرایط هستیم. اگر شما به عنوان یک شهروند علاقه دارید که بدانید چه می‌خورید، شاید بهتر باشد که ابتدا با کلیاتی در مورد غذا و تغذیه پیشینیان آشنا شوید.

تاریخچه و دیدگاههای جغرافیایی تغذیه انسانی و رژیم غذایی تغذیه به عنوان یک علم در اواخر قرن هیجدهم توسط لوازیه (LAVOISIER) بنیانگذاری شد، اما موضوع رژیمهای غذایی بسیار قدیمی است. پیروان طب بقراطی

غذایی بدون چربی سبب توقف رشد و ابتلا به بیماریهای پوستی، کلیوی، عقیم شدن و در نهایت باعث مرگ می‌شود، چون بدن انسان قادر به ساخت برخی از چربیها (اسیدهای چرب ضروری) نیست و لازم است این مواد در برنامه غذایی انسان منظور شود. در ضمن روغنها و چربیها حاوی ویتامینهایی نظیر K,D,E,A هستند. برای آگاهی بیشتر، به ذکر بعضی از اثرات چربیهای مختلف در بدن انسان - که تاکنون به اثبات رسیده‌است - می‌پردازیم (البته بعضی از این موارد با هم ارتباط دارند، یا یکی پیشساز دیگری است، اما تحقیقات برای دستیابی به اثرات دیگر روغنها و چربیها کماکان ادامه دارد):

بیماریهای پوستی - رشد مغزی و جسمی - خرد شدن گلبولهای قرمز - انعقاد خون - تجمع غیرعادی پلاکتها - عمل مغز و اعصاب - مقاومت مویرگی سلولهای پوست - قابلیت انقباض عضلات - چربی خون - متابولیسم کلسترول - بیماری التهابی یا آماسی نظیر آرتریت رماتوئید - ترشح شیر معده و زخم پپتیکی ناشی از آن. - بیماریهای قلبی مادرزادی - انواع سرطانهای خاص و موارد بسیار دیگر که مهمترین آنها، که تمام موارد فوق را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد، تشکیل پروستاگلندینها است. این مواد تقریباً در تمام اجزای بدن انسان ساخته می‌شوند و به عنوان هورمونهای موضعی، کاربرد آنها در محل تشکیل است و برعکس هورمونها، طول عمر آنها کوتاه است. بعضی از چربیها (اسیدهای چرب ضروری) پیشساز این مواد هستند و عدم یا کمبود آنها اختلالهایی در

انسان در تداوم بقای خویش، محتاج غذاست و نیازمند آنکه بداند چه بخورد، چگونه و چقدر؟ این نیازها عواملی هستند که مسئله تغذیه را در طول تاریخ زندگی بشر، بتدریج به صورت یک علم درآورده‌اند. از آنچه می‌خورید، چه اطلاعی در دست دارید؟ امروزه در پی یافتن پاسخی برای این سؤال در دنیا تحقیقات زیادی صورت گرفته است و نیز ما باید با ایجاد مراکز تحقیقات و کنترل کیفی در این زمینه، فاصله خود را با دنیا، با سرعت بیشتری کاهش دهیم. مقاله حاضر ضمن بیان تاریخچه کوتاهی از روشهای تغذیه انسان در طول تاریخ، به آموزشی مجمل و مفید در زمینه انتخاب روشی مناسب برای تغذیه انسان امروز، می‌پردازد.

انسان برای ادامه زندگی نیاز به غذا دارد. مواد سازنده غذاهای انسان عبارتند از: کربوهیدراتها (مواد قندی و نشاسته‌ای)، روغن و چربیها و مواد پروتئینی - که انرژی‌زا هستند - ویتامینها، مواد معدنی و آب - که انرژی‌زا نبوده، ولی برای رشد ضروری‌اند. مسلم است که کیفیت و کمیت هر کدام از این مواد در سلامت انسان موثر است. سالها روغنها و چربیها فقط به عنوان یک ماده انرژی‌زا مطرح بوده‌اند. عده‌ای هم بر این عقیده بودند که بدن قادر است چربیهای مورد نیاز خود را از طریق مصرف سایر مواد غذایی تأمین کند، اما نتایج تحقیقات روی حیوانات - که می‌توان آن را به انسان نیز تعمیم داد - این بود که رژیم



بیمارانشان

را تکلیف

می‌کردند که رژیم غذایی

خاصی داشته باشند. در گذشته در

ایران باستان و سایر کشورها پزشکان، رژیم غذایی را عامل مهمی در معالجه بیماران می‌دانستند. دانستن اصول تغذیه یک مهارت و یک علم است. در قرن بیستم دولتها جهت ارائه غذای کافی و صحیح به مردم نواحی فقیر و تنگدست جامعه، مسئولیت این امر را زیر نظر گرفتند. در انجام این وظیفه، دانش تغذیه اهمیت گسترده‌ای پیدا کرد. از نظر تغذیه جوامع را می‌توان به چهار طبقه تقسیم کرد:

۱ - انسان اولیه شکارگر - گردآور

۲ - کشاورز - رهمدار روستایی

۳ - جامعه حاشیه‌نشین شهری و فقیر

۴ - جامعه مرفه

در دنیای امروز، انسان شکارگر - گردآور دیگر وجود ندارد. گرچه تعداد زیادی از مردم به طبقه حاشیه‌نشین شهری ملحق می‌شوند، اما قسمت اعظم نسل انسان، روستایی هستند. در هیچ کشوری فقط یک طبقه از جامعه وجود ندارد. در آمریکا و انگلستان که جزء کشورهای مرفه هستند، افراد زیادی در طبقه حاشیه‌نشین شهری قرار می‌گیرند و هنوز تعدادی از افراد، کشاورز روستایی هستند. کشور هندوستان دارای هر چهار طبقه است و در جنگلها گروه کوچکی از انسان شکارگر - گردآور به دور از هر گونه تمدنی زندگی می‌کنند.

انسان شکارگر - گردآور

به نظر می‌رسد که پیشینیان برای میلیونها سال، بیشتر گیاه‌خوار بودند، ولی آنها گاهی شکار هم می‌کردند. به هر حال انسان با کوچ از یک محل به محل دیگر، در برنامه غذایی خود تغییراتی می‌داده است. به عنوان مثال اسکیموا قسمت اعظم مواد غذایی خود را از طریق پروتئین نرمتان (صدفها) به دست می‌آوردند.

نقاشیهای روی تخته سنگها در مناطق جنوبی آفریقا نشان می‌دهد که مردان کمین کرده‌اند تا با تیر و کمان بزکوهی شکار کنند و زنها با چوب دستی کوچک، نوک تیز ریشه گیاهان را خارج می‌کنند. باستان‌شناسان از این نقاشیها راه زندگی انسان اولیه را تشخیص می‌دهند. امروزه از طبقه شکارگر - گردآور چند گروه معدود باقی مانده‌اند. یکی از محققین به منظور تشخیص وضعیت پزشکی و نوع تغذیه آنها در فصول مختلف، سه ملاقات با آنها انجام داد. نتایج اساسی شامل موارد زیر می‌باشد:

- افراد قبیله بجز موارد کمی که در همسایگی آنها رهمداری می‌کنند، چاق نمی‌شوند. در اواخر فصل خشک، افراد قبیله با کمبود غذایی و کمبود انرژی مواجه بودند. (کوتاه ماندن قد آنها شاید ناشی از این کمبودها باشد).

- این افراد جز در حالت بیماری و جراحی وارده دچار سوءتغذیه نمی‌شوند و در سایر موارد، هیچ گونه علائم پزشکی و یا بیوشیمیایی ناشی از کمبود هیچ نوع ویتامینی مشاهده نشد.

- در این افراد فشارخون بالا مشاهده نشد. هر دو فشار سیستولیک (SYSTOLIC) و دیاستولیک (DIASTOLIC) (فشار ماکزیمم و مینیمم) با افزایش سن در مردان کاهش می‌یابد. در حالی که در جامعه مرفه، فشار سیستولیک و دیاستولیک مردان و زنان با افزایش سن بالا می‌رود. علت آن احتمالاً ناشی از آن است که افراد قبیله نمک نمی‌خورند. مدرکی از گذشته قدیم وجود ندارد که انسان دوره پالائولیتیک PALAEO-LITHIC (دوره دوم عصر حجر) و مزولیتیک MESOLITHIC (دوره بین عصر قدیم و جدید) نمک استخراج کند و یا علاقه‌ای به ذخیره نمک داشته باشد. در عصر جدید احتمالاً وقتی آنها خواستند غذای اضافی خود را نگهداری و ذخیره‌سازی کنند، مصرف نمک را شروع کردند.

- میزان کلسترول پلاسمای افراد قبیله در حدود ۱۲۰ میلی گرم در هر ۱۰۰ سانتی‌متر

مکعب یعنی رقمی در حداقل ارقام جهانی دنیا بود. آهوی شکار شده چربی بدن ندارد و چربی موجود در قسمت ماهیچه حیوانات وحشی، اغلب اسیدهای چرب غیر اشباع با دو (یا بیشتر) پیوند دوگانه در زنجیر اسیدهای چرب می‌باشد. افراد قبیله فقط گوشت نمی‌خورند و تقریباً نصف انرژی مورد نیاز را از این غذاهای گیاهی تامین می‌کنند. در برنامه غذایی بیشتر از دانه MONGONGO استفاده می‌کنند که منبع خوبی از پروتئین است و روغن آن غنی از اسید لینولئیک می‌باشد.

- افراد قبیله دندان پوسیده ندارند، ولی در هر حال با خوردن غذاهای سخت و کهنوت سن دندانهای آنها ساییده می‌شود. آنها از خوردن عسل طبیعی لذت می‌برند، ولی شکر غلیظ شده دیگری ندارند.

- تعداد افراد قبیله بدون تغییر است، یک دلیل، فاصله زیاد تولد بوده است که ممکن است ناشی از تأخیر در تخمک گذاری جدید به جهت ادامه شیردادن بچه تا سن سه سالگی و پایین بودن تغذیه فصلی باشد. افراد قبیله تا سن پیری خوب زندگی می‌کنند و تعداد افرادی که سن آنها به بیش از ۶۵ سال می‌رسد، حدود هفت درصد جمعیت است و این همان نسبتی است که اسکاتلند در سال ۱۹۰۱ داشته است.

این مشاهدات و سایر مطالعات روی انسان شکارگر - گردآور معاصر، به ما بینشی می‌دهد که بتوانیم روش تغذیه انسان اولیه را برآورد کنیم.

کشاورزی - رهمداری روستایی

شروع کشت و اهلی کردن حیوانات، به طور تخمینی به هشت یا نه هزار سال قبل از میلاد بازمی‌گردد.

مناطق وسیعی از آفریقا، آمریکای جنوبی، آسیا و اقیانوسیه هنوز در این مرحله از توسعه تکنیکی هستند و غذایشان را از مواد کشاورزی تامین می‌کنند. تغذیه این طبقه، پنبه اختلاف عمده با انسان اولیه شکارگر - گردآور داشته است:

- با کشت یکبار در سال غذا می‌باید

برای بقیه سال ذخیره‌سازی شود، در حالی که انسان شکارگر - گردآور اولیه، ذخیره‌سازی نمی‌کرد.

- بعضی از افراد توانگر زیاده از حد می‌خوردند و چاق می‌شدند، ولی انسان شکارگر - گردآور در مواقع شکار پرخوری می‌کرد.

- این طبقه، از فرآورده‌های موجود الکل تهیه می‌کردند، ولی انسان شکارگر - گردآور چنین محصولی نداشتند.

- به منظور برداشت انرژی بالا از هر هکتار، یک نوع کشت انجام می‌شد و اگر این محصول به علت خشکسالی یا آفت از بین می‌رفت، قحطی می‌شد. (قحطی سیب‌زمینی ایرلندی در سال ۱۸۴۵ - ۴۶ و حشمت‌اکثرین مثال در اروپا بوده است).

- وقتی قسمت اعظم انرژی غذایی از یک ماده غذایی به دست آید، این احتمال وجود دارد که محصول با کمبود بعضی از مواد تشکیل‌دهنده، نظیر پروتئین و یا ویتامین A مواجه شود. چون کودکان برای رشد، نیاز به مواد غذایی دارند، لذا کودکان بیشتر از بزرگسالان از چنین کمبودهایی رنج می‌برند. مصرف یک نوع مواد غذایی ممکن است تمام نیازهای بدن را تأمین نکند. به عنوان مثال افرادی که به مقدار زیاد برنج می‌خورند، به بیماری بری بری (BERIBERI) دچار می‌شوند. پلاگرا (PELLAGRA) هنوز یک بیماری مهم در آفریقا است. این بیماری در افرادی بروز می‌کند که زیاد ذرت می‌خورند. علت آن ناشی از کمبود نیاسین (NIACIN) و پیشساز آن اسید آمینه تریپتوفان (TRYPTOPHAN) است.

رهمداران

سطح تکنیکی رهمداران در همان سطح زیست کشاورزان است، اما روش زندگی آنها متفاوت و تعدادشان کم بوده است. آنها متناسب با فصول، حیوانات را به چرا می‌بردند، در روشنایی حرکت می‌کردند. شبها در چادر می‌خوابیدند. زندگی ایرانیان کوچ‌نشین به گوسفندها و بزهایشان، تئبتهای کوچ‌نشین به گاو میشهایشان و آفریقائیهها به

شترهایشان بستگی دارد.

حالا هر دو گروه رهمدار و کشاورز روستایی، همزیستی مسالمت‌آمیزی دارند و حیوانات را با محصولات کشاورزی معاوضه می‌کنند.

جامعه حاشیه‌نشین شهری (حصیرآباد یا حلبی‌آباد)

انقلاب صنعتی باعث ایجاد شهرهای کارگری جدید بسیاری شد. مردم از اصالت روستایی خود جدا شدند و در اطراف کارخانجات، در خانه‌هایی با کیفیت بد، به طور فشرده زندگی می‌کنند. چنین شرایطی توسط دیکنز (DICKENS) و سایر رمان‌نویسان به وضوح شرح داده شده و این موضوع امروز در خیلی از کشورها تکرار شده است. این ساکنان تعدادشان زیاد و درآمدشان کم است.

در شرایط حاشیه‌نشینی شهری، بزرگسالان در معرض اعتیاد به مواد مخدر قرار می‌گیرند. این افراد به دلایل متعدد با سوءتغذیه مواجهه هستند.

جامعه مرفه

درست است که فراوانی برای سلامتی مفید است و افزایش امکانات باعث کاهش مرگ و میر در اطفال و جوانها شده و بر طول عمر بزرگسالان می‌افزاید، ولی شواهد نشان می‌دهد که سلامت کشورهای مرفه شده، بهتر از گذشته نیست. خیلی از افراد این جامعه از بیماری مزمن قلبی و عروقی، دیابت، سرطان و دیگر اختلالات در نسوج رنج می‌برند و یا می‌میرند و این، قبل از به پایان رسیدن مدت زندگی آنهاست که به وسیله ساختمان ژنتیکی تعیین شده است. به درستی و به طور کامل می‌توان گفت که فقدان یک رژیم غذایی مناسب در علل خیلی از این مرگهای پیش رس نقش دارد.

آمار نشان می‌دهد که با افزایش تحوّل، مصرف گوشت، چربیهای حیوانی و شکر افزایش می‌یابد و مصرف غلات و سیب‌زمینی کاهش پیدا می‌کند. استعمال دخانیات نیز به طور گسترده افزایش می‌یابد. کاهش نیاز به

کارهای دستی، استفاده از وسیله حمل و نقل شخصی یا عمومی و افزایش عادت به نشستن مقابل صفحه تلویزیون به عنوان شکل اصلی تفریحی برای تمام سنین، فعالیتهای جسمانی را به مقدار مشخص کاهش می‌دهد. استعمال دخانیات که یکی از عوامل اصلی از دست دادن سلامتی است و موجب مرگ می‌شود، قابل جلوگیری است و اگر کاهش فعالیتهای جسمانی توأم با کاهش مصرف غذا نباشد، چاقی، اجتناب‌ناپذیر است و این امر سبب بیماری دیابت و فشارخون می‌شود. همان طور که گفته شد، بسیاری از مردم جوامع مرفه، نگران غذایشان هستند، اطلاعات مربوط به علم تغذیه که از طریق جراید در اختیار آنها گذاشته می‌شود، کافی نیست. تبلیغات به منظور افزایش فروش محصول بدون رعایت ارزش غذایی آنها صورت می‌گیرد. شاید این وظیفه متخصصان علوم تغذیه باشد که این وضعیت را اصلاح کنند.

آموزش برای تمام افراد در سنین مختلف لازم است. خانواده‌ها با تهیه غذایی با کیفیت مطلوب، حفظ سلامت خود و تأمین رشد جسمی و مغزی اطفال را حتی قبل از تولد به عهده دارند.

- آموزش تغذیه برای افراد سالمند و آنهایی که این سالمندان را نگهداری می‌کنند.

- آموزش نوجوانان، که اگر در این دوره به غذایی عادت کنند، برای بقیه عمر این عادت را حفظ خواهند کرد.

- آموزش تأمین‌کنندگان مواد غذایی به منظور انتخاب بهینه و آموزش سایر افرادی که به نحوی با مواد غذایی سروکار دارند، نظیر نگهداری، حمل و نقل و غیره.

در نظر داشتیم با بیان این تاریخچه، کاربرد علم تغذیه براساس احتیاجات و رشد جمعیت جهان بیان شود. آموزش تغذیه بسیار وسیع و گسترده است، اگر ما بخواهیم از این علم بهترین نتایج را به دست آوریم، باید روشی را انتخاب کنیم که همه مردم بتوانند براساس آن، آنچه را که آموزش می‌بینند با فرهنگ منطقه‌ای خود وفق دهند.

ورود به ساعت ۲۵ خروج از مرز تعادل

مسئله بیس از حد

همواره یک «تازه کار» باقی ماندن، احساس رضایت کند. در اینجا پختگی و بلوغ مطرح است و بلوغ واقعی شامل قضاوت سنجیده و پخته می‌شود. بارها و بارها پیش آمده است که شنیده‌ایم یکی از پیشوایان مذهبی به دلیل کار بیش از حد، از پای درآمده و به بستر بیماری افتاده است. من نمی‌توانم باور کنم که خداوند چنین چیزی را خواسته باشد. ما خود خواسته و بدون میل به مواجهه با مسئله اصلی، بار غیر قابل تحمل مشغله بیش از حد را بر دوش یکدیگر می‌گذاریم.

روزانه حداقل یک یا دو نامه دریافت می‌کنم که با این عبارت شروع می‌شود: «خانم عزیز، می‌دانم که همین الان هم بیش از حد گرفتار هستید، اما...». اخیراً می‌شنیدم خانمی احساساتی آه می‌کشید و می‌گفت: «شب گذشته چقدر از سرودخوانی آقای... لذت بردم. مرد بیچاره از شدت خستگی سر پا بند نبود. او خود را وقف خداوند کرده است.» بیاید واقع بین باشیم، آقای... در چنان شرایطی قادر نخواهد بود بهترین سرودش را بخواند و در هیچ یک از کتب مقدس نوشته نشده است که انسان باید به خاطر خدا، خود را «ناپود» کند. تا آنجا که من فهمیده‌ام، انسان باید به خاطر خدا «زندگی» کند تا زندگی‌اش نشان‌دهنده تعادل، تناسب و هوشیاری زندگی انسانی باشد که با خدای خود ارتباط دارد.

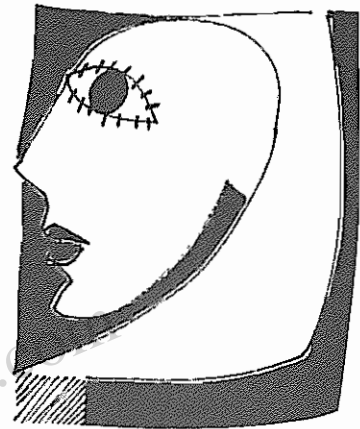
چندی پیش دوست عزیزم با چشمان اشک‌آلود برایم تعریف می‌کرد که بیش از سه ماه است او و شوهر و فرزندان نتوانسته‌اند یک شب را در خانه با هم باشند. او امیدوار بود که در تعطیلات کریسمس چنین فرصتی فراهم شود، اما تعطیلات هم آمد و گذشت و نشد و تازه بعد از آن بچه‌ها ناچار بودند به انجام بعضی خدمات مذهبی در کلیسا بپردازند مبادا که دیگران فکر کنند از زیر بار وظیفه شانه خالی می‌کنند. او ناله‌کنان ادامه داد: «چه می‌توانیم بکنیم؟ من بخوبی

یک روز وقتی در میان یک مکالمه طولانی روی کانایه منزل دوستی خوابم برد، به خود آمدم. واقعاً چه چیزی مهم بود؟ چقدر از این فعالیتها انگیزه خدایی داشت؟ چقدر حاصل داوری غلط خود من بود و چقدر صرفاً به خاطر آن بود که مردم دوستم داشته باشند؟

هر روز و هر ساعت سالهای ۱۹۵۰ تا ۱۹۵۵ تقویم روی میز من از یادداشتهای قرار ملاقات و تعهدات من سیاه بود. این را می‌دانم، چون بارها و بارها آنها را زیرورو کرده و کاویده‌ام. اما در طول سال ۱۹۵۶ به خود آمدم و تا همین امروز دیگر دچار مشکل نشدم. اکنون تقویم من بعضی قرارها را در طول روز نشان می‌دهد، اما بسیاری از بعدازظهرها و شبها هم سفید و خالی است. جز شبهایی که مطلب می‌نویسم یا سخنرانی دارم، اغلب شبها را به مطالعه یا گوش کردن به موسیقی می‌گذرانم. شاید آن روزها خودم باعث می‌شدم که بعضی دوستان بسیار حساسم مرا درست درک نکنند، اما امروز آنها مرا چه به عنوان احساساتی، چه به عنوان گریز یا همان طور که هستم، پذیرفته‌اند و من امروز مطمئنم که ۱۰ سال بیشتر در این دنیا عمر نخواهم کرد. منظورم این نیست که من دیگر در منزل از دوستی پذیرایی نمی‌کنم یا به دیدن کسی نمی‌روم، اما با یک واقعیت مواجه شده‌ام، ساده بگویم از نظر جسمی و روحی توان آن را ندارم که:

- زندگی اجتماعی پرمشغله‌ای داشته باشم.
- هر شب با گروه کثیری صحبت کنم.
- روزانه تعداد معتابیهی مکاتبه داشته باشم.
- در برنامه‌ام سفرهای متعدد و طولانی بگنجانم.
- در جلسات علبده کاری شرکت کنم.
- و هم در این فواصل کتاب بنویسم.

طبیعی است که هر تازه‌کاری هنگام شروع یک زندگی یا شغل تازه و خصوصاً پرمشغله دچار سردرگمی شود، اما هیچ کس نباید از



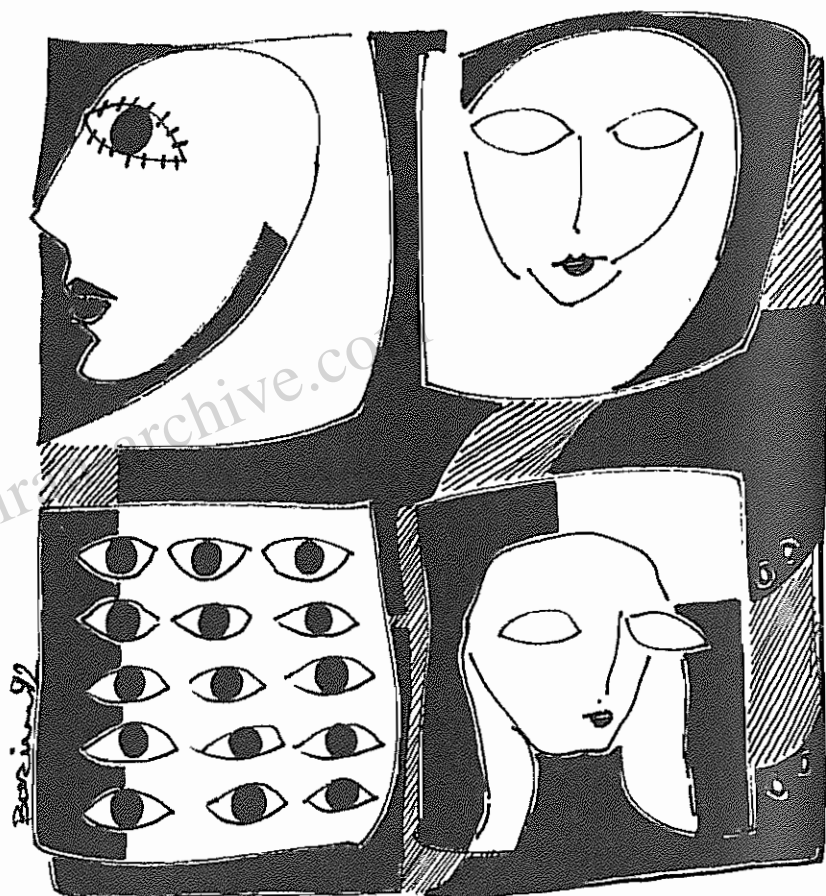
امروزه اغلب مردم بسیار مشغول و گرفتار هستند. همه در این مورد متفق‌القول هستیم، اما نکته ظریف و حساس در اینجا است که نمی‌دانیم در بسیاری موارد راههای علاجی هم وجود دارد و به دنبال یافتن علت گرفتاریهایمان در مانده و بدون در نظر گرفتن واقعیات به هر دری می‌زنیم. تا آنجا که به برنامه کار و مشغله‌مان مربوط می‌شود ما اکثراً خود را قربانیهای بی‌پارویا می‌دانیم. این مسئله مدت پنج تا شش سال در زندگی شخصی خود من مطرح بود.

می‌شد. او فرزند ارشد من بود و دلم برایش می‌تپید، اما هر بار که مشکلی پیش می‌آمد، من به او حمله می‌کردم و او هم با همان خشم به من حمله می‌کرد.

بزودی دریافتم که رابطه میان من و شوهرم نیز رو به تیرگی می‌رود. او هرگز با من دعوا نمی‌کرد، او بسیار مهربان و با احساس است؛ اما زمانی رسید که دیگر درباره هیچ چیز با من بحث نمی‌کرد و من بیشتر و بیشتر احساس تنهایی می‌کردم. وضعیت کلی جسمی و روحی هشداردهنده بود. اشتباهات و انحراف در روابط بیش از پیش محسوس می‌شدند. من هنوز با فرزندان کوچکترم رابطه داشتم (به هر حال من نامش را رابطه می‌گذاشتم) و سعی می‌کردم این ارتباط را با تنبیه و انضباط بیش از حد حفظ کنم، که البته خود مشکلات بیشتری را به اصل مسئله اضافه می‌کرد. آنها بتدریج احساس ناامنی می‌کردند، زیرا یک روز بی‌جهت به تنبیهشان می‌پرداختم و روز بعد برای جبران این کار، بی‌دلیل لوسشان می‌کردم. شک نداشتم که شوهر و پسر بزرگم خود را از من کنار می‌کشیدند و در دنیای خودشان فرو می‌رفتند. همین بیشتر مرا از کوره درمی‌برد.

وضع به همین منوال ادامه داشت. به انجام کار خانه‌داری ادامه می‌دادم (که هرگز تمامی نداشت)، می‌پختم، می‌شستم، رفو می‌کردم. من در کمیسیونهای متعددی عضویت داشتم، با این حال، به ریاست یکی از دفاتر کلیسا انتخاب شدم. هر شب و بعضی از بعدازظهرها برنامه‌هایی در کلیسایمان انجام می‌شد. ظاهراً تا آنجا که طبیعتم اجازه می‌داد، پیش رفتم تا آنکه آخرین زنگ خطر به صدا درآمد. من ذاتاً آدم خوش خوابی هستم. وقتی بی‌خوابیها و بیدار درازکشیدنهایم تا چهار صبح شروع شد، بیشتر عصبی شدم.

یک روز صبح ساعت شش و نیمه دار را پرت



این وضع ادامه دهم. بچه‌های کوچکترم به نحوی فیلسوفانه با من کنار می‌آمدند. معمولاً بچه‌های کوچکتر قادر به چنین کاری هستند، اما بخوبی می‌دیدم که ارتباطم با پسر چهارده ساله‌ام روز به روز از هم گسسته‌تر می‌شود. من می‌دانم که پسرها در سنین بلوغ گاهی یکی، دو سال گوشه‌نشین می‌شوند، اما قضیه مهمتر از این حرفها بود. من و پسر عملاً به طور دائم دعوا داشتیم و این دعوای هرگز تمام نمی‌شد و در نتیجه، عدم تفاهم و قطع ارتباط میان ما هر روز بیشتر احساس

احساس می‌کنم که بچه‌ها هر روز از من و پدرشان دورتر می‌شوند. حتی من و شوهرم فرصت نداریم که ساعتی با هم تنها باشیم. آخر شب که می‌شود، هر دو آن قدر خسته‌ایم که در رختخوابمان می‌افتیم و به خواب می‌رویم.» و این روال زندگی او بود تا آنکه فرصتی یافت تا با خدایش خلوت کند. داستان را همان‌گونه که خودش برایم تعریف کرد، برایتان نقل می‌کنم: «همه چیز همان‌طور که بود، در خانه ما می‌گذشت، جز اینکه ناگهان احساس کردم دیگر نمی‌توانم به



قرار بگیریم و قرار هم گرفتیم، اما آن مرد و همسرش مانند من و همسرم زندگی را به روال تازه‌ای شروع کردند و به جلو راندند. ما دیگر قربانیهای مشغله‌ی بیش از حد نیستیم. هر زن و هر مردی حق دارد هر وقت که چیزی را نمی‌خواهد، بگوید: «نه!» و خدا هم بسیار دوست دارد که ما را در حل مشکلاتمان یاری دهد.

آن شب پس از سخنرانی من، پسر نوجوان آن زن، کنار میز می‌نشاند. پسر نمی‌دانست کتابهایم بودم، ایستاد. پسر نمی‌دانست مادرش با من حرف زده است. با خوشحالی گفت: «خانم، به خاطر پیامی که به ما دادید، خیلی ممنونم.» سپس نگاهی به مادرش که تبسم بر لب داشت، انداخت و گفت: «شما هم تقریباً به اندازه‌ی مادرم باهوش هستید!» پیوندهای ارتباطی، با قوت هرچه بیشتر دوباره میان آن دو برقرار شده بود. این برقراری مجدد ارتباط به دلیل آن بود که مادر به روح خود فرصت نفس کشیدن و عشق ورزیدن داده بود.

اغلب از من می‌پرسند: «چطور می‌توانم به کارهایم نظم بدهم و تمامشان کنم؟» چه کسی به غیر از خود شما قادر است به این سؤال پاسخ دهد؟ تنها می‌توانم توصیه کنم که درباره‌ی خردتان واقع‌بین باشید. اکثر ما آن‌چنان خودپرست هستیم که بسیار بیش از حد توانمان از خود انتظار داریم. آنقدر تعهدات و مسئولیتهای اداری و خانگی می‌پذیریم که سازماندهی آنها ورای گنجایش و توان ماست. اگر به‌طور طبیعی فرد منضبطی نیستید، اگر در بهترین حالت، تسلیم اتفاقات هستید که به زندگیتان نظم بدهند، پس حداقل سعی نکنید با پذیرفتن مسئولیت بیشتر به وضع خود سامان بدهید. با این کار همه چیز از آنچه بود، بدتر می‌شود. خود را همان‌طور که هستید و در همان مقامی که جا دارید، بپذیرید.

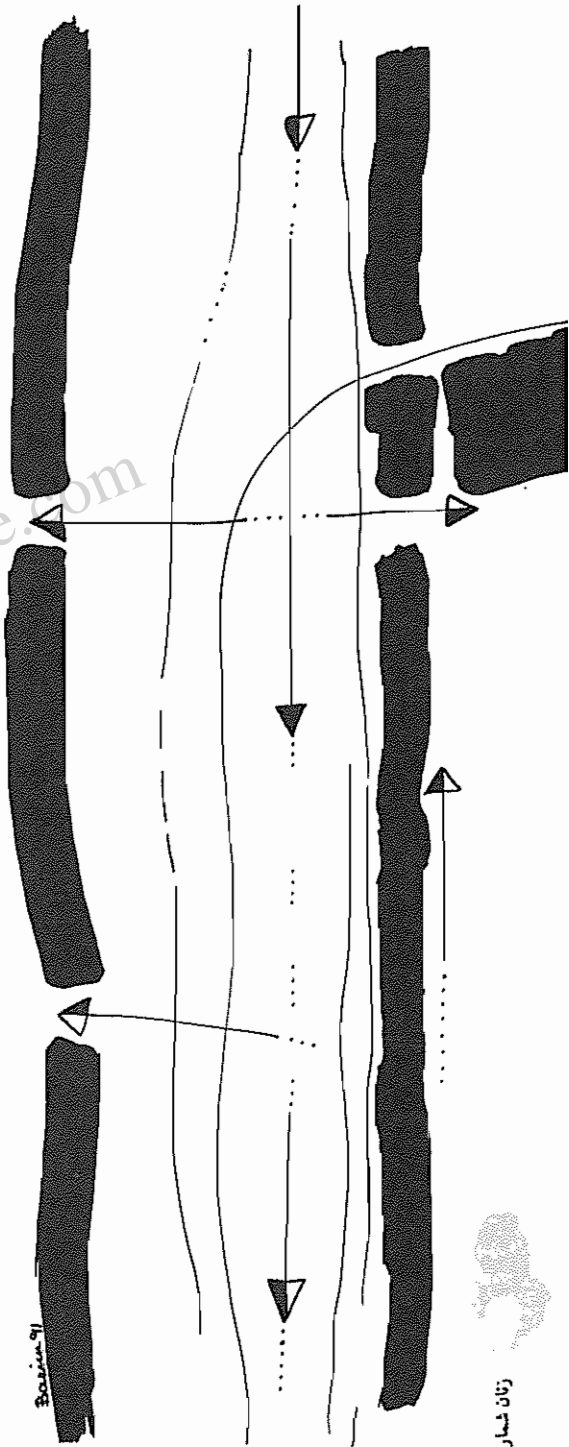
آموختن نظم و انضباط نزد اکثر ما فرایندی طولانی و کند است. به جز در موارد معدودی که خارج از اختیار شماست، سعی کنید با حذف هر آنچه قابل حذف است، به کارهایتان سازمان دهید.

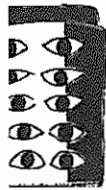
کردم و شکستم و زدم زیر گریه. در نتیجه همه این رویدادها یکبار در حالی که صبحانه دیر شده بود، از بالای پله‌ها پرت شدم و با پستی مسجروح و روانی پریشان خود را در بیمارستان یافتم.

پس از روزها و هفته‌ها دراز کشیدن روی تخت بیمارستان سرانجام فرصتی دست داد تا متوجه خدا شوم و با او تنها باشم. به آرامی و با کمک خداوند توانستم درک کنم خودخواسته خود را درگیر مشغله‌هایی کرده بودم که هیچ زنی نمی‌تواند از خود توقع انجام آنها را داشته باشد. من احساس یک شهید فدا شده را داشتم، اما خداوند نشانم داد که من در حقیقت یک احمق بودم.

خانواده‌ام هر روز به عیادت می‌آمدند، اما دانسته یا ندانسته رفتارشان با من مثل رفتار با مادری که در راه خداوند و خانواده‌اش فداکاری کرده و از پا درآمده، نبود، بلکه مانند رفتار با کودکی بیمار بود. آنها حق داشتند. من کودکی بیمار بودم. سرانجام همه‌چیز را به شوهرم گفتم. او از خوشحالی اشک ریخت و گفت خودش هم فهمیده که اشتباه می‌کرده است. آن‌گاه در همانجا با خدا عهد بستیم از خردی که هر کس بخواهد خدا به او خواهد داد، استفاده کنیم.

یکی از دیگر منافع می‌تواند این باشد که از به خود آمدن من عاید شد، همان روزهایی که در بیمارستان بودم، به چشم دیدم. سرپرست یکی از کلیساهای محلی اطراف چند دقیقه به اطاقم آمد تا با من گپی بزند. او دو ساعت در اطاقم ماند و با بیرون ریختن دردهای من و خودش را بشدت متعجب کرد. همان اتفاقها در خانه او هم افتاده بود. در حقیقت او و همسرش سرانجام تصمیم گرفته بودند از هم جدا شوند. بله، آنها هنوز هم یکدیگر را دوست داشتند، اما آنقدر خسته بودند که مدتها می‌گذشت و هیچ‌یک فرصت و توان اظهار علاقه به دیگری را نیافته بودند. این مرد و همسرش به من و همسرم پیوستند تا همگی با هم در زندگی خود تغییرات تازه‌ای ایجاد کنیم. البته ما خودمان را آماده کرده بودیم تا مورد سوءتفاهم بعضی از اطرافیان





مشغله بیش از حد روی زندهای مجرد هم درست مثل زندهای متأهل تأثیر می‌گذارد. مدیرهٔ یک دفتر کوچک تجاری ظرف یک ماه، سه ماشین‌نویس و یک کارمند جزء را اخراج کرده بود، در حالی که به وجودشان نیاز داشت. روزی که او با خود و خدایش خلوت کرد و به حسابهای شخصی خود رسید، همه چیز تغییر کرد و البته مدتی طول کشید تا این حسابرسی ثمر داد. او دریافت تا وقتی که هر شب و هر بعدازظهر در جلسه‌ای شرکت کند، یا به فعالیتهای متعدد در کلیسا بپردازد و یا در مجالس دوستانه حاضر شود، نخواهد توانست با شکیبایی و محبت و تفاهم در مقابل کسانی که زیر نظرش کار می‌کنند، واکنش نشان دهد. وی خود را واداشت تا چندشب در هفته را در تنهایی و آرامش به مطالعه و تماشای تلویزیون، استراحت و از این قبیل کارها بپردازد. کم‌کم شبها زودتر می‌خوابید و در نتیجه هر روز صبح نیمساعت زودتر بیدار می‌شد و این فرصتی بود تا هنگام صرف صبحانه از آفتاب صبحگاهی که از پنجره آپارتمان کوچکش به درون می‌تابید، لذت ببرد. بزودی زن تازه‌ای قدم به دفترکار می‌گذاشت و همراه او جو تازه‌ای بر دفتر حاکم می‌شد. خود من اکنون شبهای مطالعه در تنهایی را همان قدر بها می‌دهم که شبهای سخنرانیم را، و این خود به خود انجام نخواهد شد، باید به وجودش بیاوریم. اکنون احساس می‌کنم واقعیت هستم. ارتباطم با خداوند بسیار پرمعنیت از زمانی است که خود را وقف ارائهٔ خدمات تمام وقت می‌کردم. اکنون وقتی از وجود خود چیزی می‌بخشم و هدیه می‌کنم، حقیقتاً چیزی برای بخشیدن و هدیه کردن وجود دارد.

خداوند همواره با ما حرف می‌زند، همواره می‌خواهد توجه ما را به سوی خودش جلب کند، اما صدای او آهسته است و ما تا آرام نگیریم آن را نخواهیم شنید.

می‌کند! اگر با خود صادق باشیم، می‌بینم انجام بسیاری از فعالیتهای روزانه‌مان صرفاً به خاطر آن است که دیگران دوستمان داشته باشند: «اگر باز هم بخواهی از انجام این کار ظفره بروی، واقعاً تو را نخواهیم بخشید.» چرا، البته که خواهند بخشید. اگر خداوند با پیش آوردن بعضی اتفاقات و شرایط در زندگیتان و همچنین وضع خطیر عصبیتان شما را متقاعد ساخته که وقتش رسیده است تا دیگری بخشی از مسئولیت را به عهده بگیرد، به خواست او اعتماد کنید و دیگران را به خودشان واگذارید. اگر اطرافیان شما را نمی‌بخشند، احساس گناهی که می‌کشند به شما تحمیل کنند، کاذب است، پس فراموشش کنید.

نفس یک زن غالباً او را به سمت داشتن یک زندگی پر از مشغله و مسئولیت سوق می‌دهد. اگر زن قابل و شایسته‌ای هستید، و اگر هر بار که یک فعالیت مفید اجتماعی یا به هر حال عملی به سود دیگران انجام می‌دهید، از هر طرف برایتان کف می‌زنند و تحسینتان می‌کنند، مراقب باشید! تشخیص صدای تملق از صدای حقیقت چندان هم آسان نیست، مخصوصاً اگر مدت‌های مدید را چنان مشغول بوده باشید که در واقع فرصتی برای شنیدن صدای حقیقت برایتان باقی نمانده باشد. ممکن است خیلی هم مشغول نباشید. بعضی از زنها به قدر کافی مشغول نیستند. هر دو نهایت می‌تواند مشکل‌ساز باشد. یک امر مسلم است: هیچ زنی در شرایط خستگی یا کسالت جسمی و عصبی نمی‌تواند درست فکر کند و تصمیم عاقلانه بگیرد.

و با این حال زندهای زیادی خود را ملامت می‌کنند، به درگاه خداوند التماس و ناله دارند، و نمی‌توانند بفهمند که چرا وقتی می‌خواهند خود دار باشند، عصبانیتشان مثل یک تکه برف در بهار بلافاصله آب نمی‌شود. زندهای زیادی وقتی ارتباطشان با شوهر و فرزندان‌شان مخدوش می‌شود، آنها را سرزنش می‌کنند، در حالی که تمام مدت این خودشان هستند که از شدت خستگی قادر به برقراری ارتباط نیستند.

اگر دوست یا همکار شما این اقدامات را درک نمی‌کند، بار اول نیست که درکتان نمی‌کند، بار آخر هم نخواهد بود، اما از کجا می‌دانید، شاید اگر در جمع دوستانتان اعتراف کنید که انجام اشتغالات بیش از حد باعث عذاب وجدان شما شده بوده، نه تنها درک کنند بلکه به تجدید نظر شخصی دربارهٔ زندگی خودشان نیز بپردازند. مطمئناً اغلب آنها خود نیز به چنین مشکلی مبتلا هستند. از آنها بخواهید درکتان کنند و در حالی که به طور جدی تلاش می‌کنید زندگیتان را از ورطه‌ای که در آن قرار دارد نجات دهید، با شما همکاری کنند. اگر علی‌رغم صداقتی که نشان دادید، باز هم از شما انتقاد کردند، اهمیت ندهید. در دام احساس گناه کاذب نیفتید.

به اعتقاد من علت سازمان نیافتن مشغله اغلب زنان آن است که می‌خواهند در مدت ۲۴ ساعت شبانه‌روز کاری بیش از حد ممکن انجام دهند. اگر در آغاز کار، تعهدات بیش از توانمان بپذیریم، هرگز نخواهیم توانست آنها را به انجام برسانیم. آنگاه احساس گناه می‌کنیم و اگر واقع‌بین باشیم، می‌بینیم که این احساس کاذب است. برای یک دائم‌الخمر گفتن «نه» تقریباً غیرممکن است. علت اساسی این امر آن است که شخص دائم‌الخمر در تمام اوقات به خاطر نقطه ضعفی که دارد، عمیقاً احساس گناه می‌کند. هنگامی که یک دائم‌الخمر هوشیار است، هر چیزی را براحتی می‌توان به او تحمیل کرد.

مردی را می‌شناسم که قبلاً یک دائم‌الخمر بود ولی بعدها مشروب را ترک کرد و اینک یک انسان مذهبی متعهد است. اما هنوز هم نمی‌تواند «نه» بگوید. سعی و تلاش برای کسب خصوصیت «عمل کردن» و «فاعل بودن»، به جای خصوصیت «بودن» و «منفعل شدن»، مدت زمان طولانی او را به خود مشغول داشته است و او هنوز هم در دام احساس گناه کاذب می‌افتد. او دیگر مشروب نمی‌خورد، اما همچنان با بدن و ذهن خودش بد رفتاری می‌کند و خانواده را نادیده می‌گیرد، زیرا اکنون بیش از حد کار



حرکت به سوی تناسب اندام

شروع آرام، پیشرفت تدریجی

را نمی‌کنند.

برای اکثر آنها این تصور وجود دارد که فعالیت‌های بدنی که در طول روز و در حین کارهای روزانه (در منزل یا بیرون از منزل) صورت می‌گیرد، ورزش محسوب می‌شود. در حالی که کارهای منزل هر چند ممکن است از نظر بدنی فعالیت فیزیکی زیادی لازم داشته باشد و حتی شامل کار و کوشش سخت بدنی باشد، اما همین کارها اغلب نمی‌توانند از شل شدن و نرمی ماهیچه‌های بدن که علت اصلی عدم تناسب اندام است، جلوگیری کنند و این در حالی است که در روز و روزهای بعد همان کارها تکرار می‌شوند.

اغلب مردم که وقت خود را صرف تفریح و سرگرمی می‌کنند، نیروی خود را به اندازه کافی بر روی آموزش و یادگیری ورزش‌های مناسب متمرکز نمی‌کنند. مهم نیست که کار روزانه شما در زندگی چیست، آنچه مهم است این است که شما در هر صورت به یک برنامه متعادل و مناسب ورزشی احتیاج دارید تا شما را قادر سازد آن کسی باشید که می‌خواهید و برای این کار قبل از هر چیز لازم است که آموزش کافی ببینید.

آنچه مانع شما است

موانع تمرین‌های ورزشی منظم اغلب عبارتند از:

- ۱ - با وجود اینکه اکثر مردم به ورزش کردن تمایل دارند، نمی‌دانند چطور به آن پردازند. یعنی چطور شروع کنند، چطور پیشرفت کنند و تا کجا پیش بروند.
- ۲ - بسیاری از ورزش‌ها به تجهیزات، وسایل و ورزشگاه احتیاج دارند که البته همیشه موجود نیستند.
- ۳ - اغلب برنامه‌های ورزشی احتیاج به صرف وقت زیادی دارند که برای مردم امکان آن وجود ندارد. ما با استفاده از این طرح به شما خواهیم گفت که از کجا شروع کنید، چطور پیشرفت کنید و تا کجا پیش روید تا به یک اندام مناسب و مطلوب، دست یابید.

ظرف هفته‌ها یا ماهها، حتی قبل از اینکه شما متوجه موضوع شوید، صورت گیرد. تجربه نشان داده است که اغلب مردم بعد از یک دوره رژیم سخت و سریع دوباره به عادت گذشته خود در امر تغذیه بازمی‌گردند و شما ظرف مدت کوتاهی متوجه خواهید شد که این وضع مرتب تکرار می‌شود. بنابراین اصولاً نمی‌توانید امیدوار باشید که می‌توانید بدون توجه به نقش تغذیه و ورزش در زندگی خود، با این چربیهای اضافه در بدن مقابله کنید.

در طی دوره ایکس - بی - ایکس، شما با یک تغییر کوچک در رژیم غذایی خود می‌توانید از صعود وزن و بالا رفتن میزان چربی در بدن جلوگیری کنید. برای مثال، اگر شما با غذایان نان می‌خورید، میزان مصرف روزانه آن را مقداری کم کنید. یا اگر با قهوه یا چای خود شکر و قند مصرف می‌کنید، تنها اندکی کمتر از گذشته استفاده کنید.

بهبتر است بدانید که میزان کالری که شما روزانه مصرف می‌کنید، در طول ماه به چندین هزار می‌رسد. بنابراین اندکی تغییر در میزان مصرف کالری در طی یک ماه به مرز چند هزار می‌رسد. پس «زمان» نقش اساسی را در رسیدن به وضعیت مطلوب شما دارد. در حقیقت شما از زمان به عنوان وسیله‌ای برای رسیدن به تناسب اندام استفاده خواهید کرد، نه کهورت سن و چاق شدن.

بجز افرادی که بنا به موقعیت شغلی خود، یک برنامه تمام وقت برای ورزش دارند، بقیه مردم باید برای انجام تمرین‌های ورزشی خود یک برنامه منظم داشته باشند و وقت کافی به آن اختصاص دهند.

فعالیت زنان

معمولاً فعالیت زنان در سه بخش: ۱ - شغل بیرون از منزل ۲ - کارهای مربوط به منزل ۳ - تحصیل یا امور مربوط به تحصیل فرزندان خلاصه می‌شود. متأسفانه اغلب آنها پیش‌بینی یک فعالیت متعادل برای رسیدن به تناسب اندام مطلوب (و نه فقط لاغر شدن)

در شماره گذشته، با شما از مفهوم تناسب اندام سخن گفتیم و اینکه برخلاف نظریه رایج در بین مردم، تناسب اندام به معنای لاغری نیست. نکته مهم دیگر که به آن اشاره شد، این بود که تناسب اندام تنها مربوط به وضعیت ظاهری بدن نمی‌شود، بلکه شرایط روحی و احساس ما را نیز شامل می‌شود. همچنین شما را با طرحی به نام ایکس-بی-ایکس آشنا کردیم که الگوی مناسبی را برای رسیدن به وضعیت مطلوب به شما ارائه می‌دهد. هدف ما از معرفی این طرح، آشنا کردن زنان جامعه با دیدگاهی نو و تازه در این مورد است. این بار ضمن اینکه توضیح مختصری در باره محتوای جدولها، شیوه پیشرفت در این طرح، دیدگاه طرح راجع به رژیم و... خواهیم داد؛ چند جدول را نیز در اختیار شما خواهیم گذاشت. اگر مایل به استفاده از آموزشی که ارائه می‌شود، هستید، جدولها را از صفحه مجله قیچی کنید تا در شماره بعد که ما شما را با نحوه انجام تمرینها آشنا می‌کنیم، قادر به استفاده از آنها باشید.

رژیم

برای گروهی از زنان، «رژیم» به معنای کم کردن وزن است. آنها برای لاغر شدن، بی‌درنگ و بدون مشورت با یک کارشناس یا پزشک متخصص به رژیمهای غذایی که معمولاً بسیار سریع و در مدت کوتاهی آنها را به وزن مطلوبشان می‌رساند، پناه می‌برند. اما بهتر است بدانید که اگر شما طالب یک رژیم دقیق و صحیح هستید، قبل از هر چیز لازم است که این خواسته خود را با یک پزشک متخصص در میان بگذارید. با این حال یک قانون کلی برای رژیم وجود دارد و آن ایجاد یک سری عادات ثابت و معتدل در شیوه غذا خوردن است. اما قبل از هر چیز، توجه داشته باشید که در یک فرد طبیعی (که به بیماریهای وراثتی، چاقی هورمونی و... مبتلا نیست)، چربی بتدریج و بسیار آهسته در بدن جمع می‌شود. این امر ممکن است





پشت، ناحیه باسن و پشت رانها.
 - تمرین ۷: بر روی ماهیچه‌های کنار رانها متمرکز شده است. این ماهیچه‌ها در طی فعالیت‌های روزانه و نیز در اغلب ورزشها، بسیار کم بکار گرفته می‌شوند.
 - تمرین ۸: برای تقویت بازوها، شانه‌ها و سینه (این تمرین تقریباً مشابه تمرینهای مربوط به پشت و شکم است).
 - تمرین ۹: در یک بخش، قابلیت انحنای کمر و ستون فقرات را تقویت می‌کند و در بخش دیگر، قدرت مفاصل رانها (بند ران) و پهلوی را افزایش می‌دهد.
 - تمرین ۱۰: درجا دویدن و پریدن روی پاهاست که مقدمه‌ای برای تقویت قلب و ریه‌ها خواهد بود.

شروع آسان، پیشرفت تدریجی.
 انجام دادن تمرینها وضعیت بدنی شما را در موارد زیر بهبود خواهد بخشید:
 ۱- افزایش استحکام و قدرت ماهیچه‌ها.
 ۲- افزایش طاقت و تحمل آنها در مقابل خستگی و کار.
 ۳- افزایش قابلیت انحنای ماهیچه‌ها.
 ۴- افزایش نیروی ماهیچه‌ای.
 ۵- تقویت قلب و ریه‌ها.
 چهار تمرین اول، در حکم گرم کردن بدن (Warm-up) و مقدمه پیشرفت برای تمرینهای بعدی هستند و:
 - تمرین ۵: برای نیرومند کردن عضلات ناحیه شکم و ماهیچه‌های جلوی رانها.
 - تمرین ۶: برای عضلات طولانی و بلند

● تجربه نشان داده است که اغلب مردم بعد از یک دوره رژیم سخت و سریع دوباره به عادات گذشته خود در امر تغذیه باز می‌گردند.

طرح پیشنهادی ما به تجهیزات و وسایل نیازی ندارد و تنها دوازده دقیقه در روز وقت شما را می‌گیرد. همچنین قادر خواهید بود که آن را به تنهایی انجام دهید، در خانه و در هر زمان ممکن. به شکل دست‌جمعی، یا با دوستان خود، اعضای خانواده و... این طرح می‌تواند حتی برای کسانی که به بازی و تفریح علاقه دارند، یک بازی یا تفریح شاد و سالم باشد. در طی اجرای این طرح، ما چهار جدول مربوط به ده تمرین داریم، که بر اساس مشکل بودن و افزایش تعداد تمرینها تنظیم شده است. جدولها به چند سطح تقسیم شده‌اند که در مجموع ۴۸ سطح در همه آنها وجود دارد، یعنی ۱۲ سطح برای هر جدول. سطوح، پی‌درپی قرار گرفته‌اند. شروع تمرینها با شماره یک، در جدول یک و پایان تمرینها با شماره ۴۸ در رأس جدول چهار است.

در حقیقت شما با هر جدول و در هر دوازده سطح تمرینهای مشابهی را انجام می‌دهید. اما مدت زمان آنها افزایش می‌یابد. همچنانکه شما به سوی جدول بعدی پیش می‌روید، تمرینها که از نظر پایه و اساس مشابه هستند، به صورت متعادل و تدریجی مشکل می‌شوند. این طرح بر اساس پیشرفت تدریجی طراحی شده، بنابراین به نکات زیر توجه کنید:

- از دستوراتی که در جزوه شرح داده می‌شود، پیروی کنید.
 - مراحل انجام تمرینها را جا نیندازید و آنها را به همان ترتیبی که معین شده، طی کنید (مرحله‌ای را حذف نکنید).
 - سریعتر از آنچه که در دستورات توصیه شده است، پیشروی نکنید.
- باز هم تکرار می‌کنیم که طرح ایکس، بی ایکس. بر این اساس تنظیم شده است:

جدول شماره یک (I)

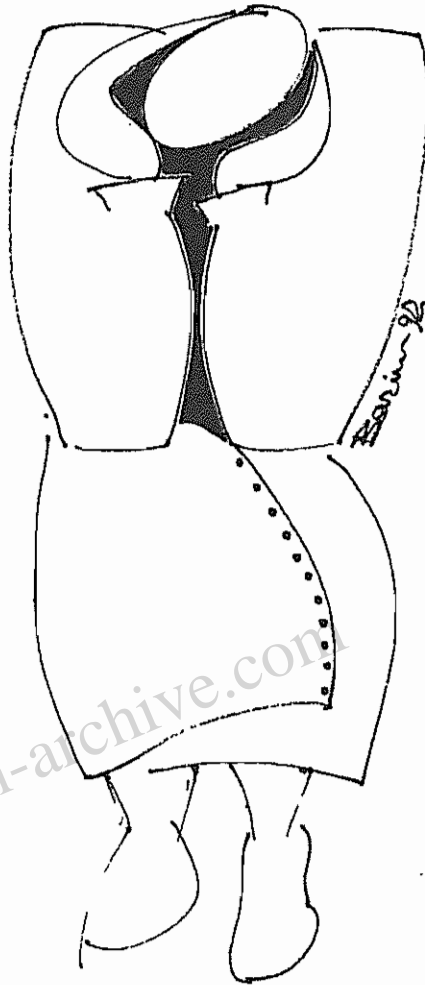
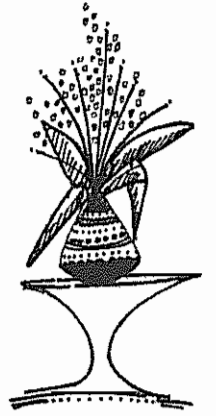
تمرینها		۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۸	۱۷۰	۱۴	۱۴	۲۸	۲۰	۲۶	۳۰	۱۰	۸	۹	۱۱	۱۲	۱۲
۱۷	۱۶۰	۱۲	۱۳	۲۶	۱۸	۲۴	۳۰	۱۰	۸	۹	۱۱	۱۲	۱۲
۱۶	۱۵۰	۱۲	۱۲	۲۵	۱۶	۲۲	۳۰	۱۰	۸	۹	۱۱	۱۲	۱۲
۱۴	۱۳۰	۱۱	۱۰	۲۲	۱۴	۲۰	۲۶	۸	۷	۷	۹	۱۰	۱۰
۱۳	۱۲۵	۱۰	۹	۲۰	۱۲	۱۸	۲۶	۸	۷	۷	۹	۱۰	۱۰
۱۱	۱۱۵	۱۰	۸	۱۸	۱۲	۱۶	۲۶	۸	۷	۷	۹	۱۰	۱۰
۱۰	۱۰۰	۸	۷	۱۶	۱۰	۱۴	۲۳	۷	۵	۵	۷	۸	۸
۵	۹۰	۶	۶	۱۳	۸	۱۲	۲۸	۷	۵	۵	۷	۸	۸
۷	۸۰	۶	۵	۱۰	۸	۱۰	۲۸	۷	۵	۵	۷	۸	۸
۵	۷۰	۴	۴	۸	۶	۸	۲۴	۵	۴	۴	۶	۷	۷
۵	۶۰	۳	۳	۶	۴	۶	۲۴	۵	۴	۴	۶	۷	۷
۴	۵۰	۲	۳	۴	۴	۴	۲۴	۵	۴	۴	۶	۷	۷
۱	۳	۱	۲	۱	۱	۲	۲	۲	۲	۲	۳	۳	۳

شماره دستورالعملهای روزانه در هر سطح

سطح	شروع	پایان	وضعیت
۱۲			
۱۱			
۱۰			
۹			
۸			
۷			
۶			
۵			
۴			
۳			
۲			
۱			

تاریخ	انقباض پهلوی	وزن	کمر	باسن	سینه (پشت)
دستورالعمل شخصی					
شروع					
پایان					

* توجه: مدت زمان هر تمرین بر حسب دقیقه است.



رؤیا شاپوریان

یک چشم سیاه یک ستاره روشن

گویی از خوابی هزارساله برخاسته‌ام، اینک که سکه‌هایم به نرخ رایج روزگار نمی‌خورد و حرف‌هایم در ته یک صندوقچه چوبین، انتظار نوری می‌کشند تا به چشم مردمان آیند. هزار قصه درونم جاریست و قهرمان همه آنها گمنام. هیچ حرفی نیست، نه حتی زمزمه‌ای، تمام‌جنون‌ها خفته‌اند و ماتمها بیدار من به زندگی فکر می‌کنم، مثل تمام شبهای دیگر، اما ستاره‌ها را شماره نمی‌کنم نور آنها آنقدر کم است که زیبایی نمی‌تواند عظمت خود را در آن جلوه دهد. من فکر می‌کنم مثل تمام شبها، یک چشم سیاه همیشه می‌تواند بیش از یک ستاره روشن بدرخشد و آسمانهای لطیفتری را روشنی بخشد.

در آینه به چشم‌هایم خیره شده‌ام و امیدوارم که نوری از آنها بیرون بیاید. به همه حاضرین نگاه سریعی می‌اندازم و بعد مثل دخترهای خوب سرم را پائین می‌اندازم و می‌نشینم یک گوشه و مادر فوری می‌گوید:

- مهری‌جان، برو چای بیاور.

نمی‌گذارد آدم یک لحظه بنشیند و از چیزی سر درآورد تا وقتی که مهمانها رفتند، بتواند تندتند از شان تعریف کند و بگوید که آدمهای خیلی خوبی بوده‌اند.

دوست ندارم دستی به چشم‌هایم ببرم. وقتی دورشان خط سیاه می‌کشم، دیگر مهربان نگاه نمی‌کنند، خشن می‌شوند و طلبکار. اما مادر می‌گوید: «بالاخره نمی‌شود که هیچ آب‌ورنگی نداشته باشی، یک کم به خودت برس.»

می‌گویم: «حالا ماتیکی یک چیزی اما خط چشم، نه.»

مهمین تمام مدت که حاضر می‌شدم، بغض داشت. لحظه‌ای آرام نمی‌شدم. می‌گفت: «سرتاپای آدم را نگاه می‌کنند، آنقدر خیره می‌شوند که حس می‌کنی عیبی داری. یا حداقل لباست به تنت کج ایستاده، اما اگر هر بار برگردی و خودت را در آینه برانداز کنی، مثل همیشه‌ای، فقط درمانده‌تر.»

من روی عسلی جلو میز توالش نشسته بودم و نگاهش می‌کردم. مهمین آنقدر مضطرب بود که نمی‌توانست آرام بنشیند. دائم تکان می‌خورد. انگار می‌خواست بلند شود و کاری بکند و پشت سر هم می‌گفت:

- برای بار چندم، آخر؟

می‌دانم که عاقبت تو را خواهم یافت. تو را، که از آن سوی تنهاییها صدایم می‌کنی و فقط انتظار یک صدای مهربان از جانب من داری. در چشم‌های نوری برای دیدن زیبایی من نیست اما برای تمام بغضهایی که صدای مرا می‌شکند، پاسخی داری.

سر کمد لباسها می‌روم و یکی یکی آنها را برانداز می‌کنم: چطور است بلوز قرمز را بپوشم؟ نه! شاید برای اولین بار سبک باشد. آن پیرهن سفیده را می‌پوشم. نه، آن وقت می‌گویند آرزو داشته، فوری سفید به تن کرده. پس دامن سیاه را می‌پوشم با بلوز آبی. زیاد سنگین نیست؟ نکند ماتمزده به نظر نیایم؟

به مهمین گفتم: «بلوز سبزه را بپوش با دامن کرم.»

گفت: «آن بلوز زیاد نازک نیست؟»

گفتم: «نه، مگر تا به حال چند بار آن را پوشیده‌ای؟»

گفت: «جاهای معمولی پوشیده‌ام، نه این طور مواقع.»



گفتم: «زیاد مهم نیست، خودت را ناراحت نکن.»

گفت: «حوصله‌ام دیگر سر رفته.»

بعد به چشمه‌هایم نگاه کرد و گفت: «مادر می‌گوید زیاد هم که این دست و آن دست کنی، دیر می‌شود.» در چشمه‌هایم اشک حلقه زده بود.

می‌دانم که تو مرا از صدایم خواهی شناخت و تنها صدایم را دوست خواهی داشت که از درون من است نه مثل لبخندم که شاید مجبور شوم گاه و بیگاه آن را نثار این و آن کنم و نه مثل اشکم که دوست دارم هرگز آن را نبینی.

یک دامن گلدار از کمد بیرون می‌کشم و اطور را روشن می‌کنم تا گرم شود. به چراغش خیره می‌شوم و فکر می‌کنم هر وقت مناسب باشد روشن می‌شود، اتو هم انگار خودش می‌داند موقعش کی است درحالی که ما... وقتی اتو را روی دامن می‌کشم، فکر می‌کنم که هیچوقت صاف نمی‌شود، به آن صافی که بتواند همه را راضی کند، همه حضار را.

مهین می‌گفت: «بیزارم، فقط بگو چند بار؟ می‌روند و حتی تلفن هم نمی‌زنند یا مثلاً اگر هم برگردند، سر قیمت طلا و مهریه و مخارج عروسی دعوایشان می‌شود و قهر می‌کنند. مثل خاله که یکی از خواستگارهایش روز خرید عروسی توی یکی از مغازه‌ها غیب شده و دیگر برنگشته. آدم گیر چه کسانی می‌افتد؟ خب، تنهایی دوران پیری و هزار دردسر. اما چرا این طور؟»

یقین دارم که دنیای تو دنیای دیگری است. آنجا که رنگین‌کمانش، نه بعد از باران، همیشه زنده است و آسمانش همیشه آبی است، نه شبها سیاه و نه هیچ ابری.

اتو را از پریش بیرون می‌کشم و آرزو می‌کنم امروز خیلی ساده بگذرد. سعی می‌کنم قیافه آقا داماد را حدس بزنم که آن روبرو نشسته و تمام حرکات مرا نگاه می‌کند. یکبار که آدم را می‌بینند، چه می‌فهمند؟ چطور می‌پسندند یا زد می‌کنند؟ مهین می‌گفت: «آن یکی یادت هست که تمام مدت توی چشم من زل زده بود و یک لحظه هم سرش را پائین نمی‌انداخت؟ وقتی هم می‌خواست قند بردارد، انگار سوا می‌کرد. حسابی معطمم کرد. به یکی دوتا هم قانع نبود، دستش از توی ظرف بیرون نمی‌آمد. عجب آدمهایی!»

بعد بلند شد و کمی توی اتاق راه رفت و گفت:

- صاف برو جلو، بگو سلام. چای بده، نخند، فوری هم برگرد تو آشپزخانه و هیچ حرفی نزن. پشت در بایست تا ببینی چه می‌شود. یک نفری هم که نمی‌تواند تصمیم بگیرد. حتماً خاله‌جان و عمه‌خانم و پدر و پدر بزرگش را هم همراه می‌آورد.»

لبخند زدم و گفتم: «و اگر من شناس داشته باشم، برادرش را!» کلافه بود. پنبه را جلو آینه به صورتش می‌کشید و می‌گفت: «هنوز بچه‌ای!»

دل‌م می‌خواست باشم، اما همه می‌گفتند «به محض اینکه اراده کنی می‌توانی تمام و کمال خانم خانه بشوی!»

می‌گفتم: «پس درس‌هایم چه می‌شود؟»

مادر می‌گفت: «زیاد که درس بخوانی، چهره‌ات پیر می‌شود، چین‌وچروک زودرس صورتت را خراب می‌کند.» اوایل فکر می‌کردم جدی نمی‌گویند، اما بعد فهمیدم اگر یک عکس از باطراوت‌ترین روزهای جوانیم را قاب بگیرم که هیچوقت چروک بر ندارد و هرگز عصبانی نشود، چیزی نخواهد، بغض نکنند و درس هم نخواند، بهتر خواهد بود.

تمام رؤیای من آن چشمه‌های توست که چین‌وچروک چهره‌ام آن را نمی‌آزارد. نمی‌دانی چه رنگی دارم و هرگز برایت تغییر نمی‌کنم و تنها مرا می‌خواهی. من خواب دیدم که تو چشمه‌ایت را به روح من هدیه کردی و آنها دیگر هیچ‌گاه از تصویر این و آن پر و خالی نمی‌شود. تویی آنکه مرا با کسی مقایسه کنی، می‌پسندی و انتخاب می‌کنی و به من حق می‌دهی که همیشه با آرزوی تو زندگی کنم که یکی هستی، هرچند ناشناس!

مهین که رفت، مادر گفت: «فقط تو مانده‌ای.» و دای جان بزرگه به مادر آفرین گفت که توانسته دخترش را به آن خوبی شوهر بدهد.

پس از آن ساعتها نشستم و خود را در آینه نگاه کردم اما هرچه گشتم چیزی که قابل توجه باشد، نیافتم. با آن که آن شب همه گفته بودند: «واقعاً قشنگ شده‌ای.»

نمی‌دانستم آن زیبایی چه سودی برای من دارد، بخصوص که یادم می‌آمد که پیر می‌شوم و چین‌وچروکها چهره‌ام را خراب می‌کند اما فکر نمی‌کردم بتوانم به خاطر فرار از پیری تسلیم یک انتخاب مسخره شوم.

همه گفتند: «دست راست مهین زیر سر تو.»

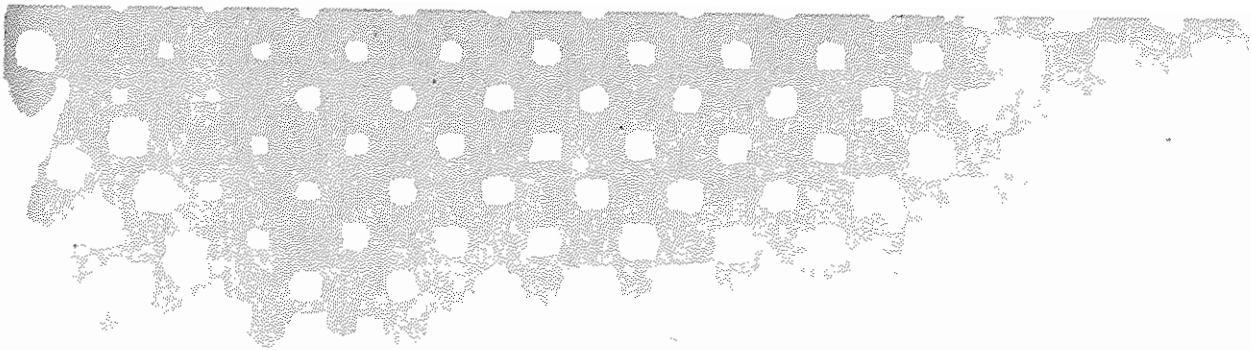
و من پیش خود می‌گفتم که او اگر دست راستی داشت، برای خود کاری می‌کرد. وقتی او را می‌بردند، اشک چشمه‌هایم را پر کرده بود و شنیدم که مادر داماد به او گفت: «رسم نیست عروس گریه کند، برای ما شگون ندارد.»

و من به رسمه‌ایی فکر می‌کردم که او از آن پس باید اجرا می‌کرد یا نمی‌کرد و دلم می‌خواست بدانم در چه ساعتی رسم هست که بغض آدم بترکد و چند لبخند در هر روز می‌توان زد. مسلماً رسم هر شهرستانی فرق می‌کند و یک دختر تنها، وقتی وارد خانواده‌ای غریب می‌شود باید همه اینها را بپرسد و بداند و اگر نه خطا می‌کند و این قابل بخشش نیست. آخر از همه مادر با مهین خداحافظی کرد و گفت: «کرمان شهر خوبی است و آسمان پرستاره‌ای دارد.» و من دست‌هایم را بالا بردم تا برای او دعا کنم.

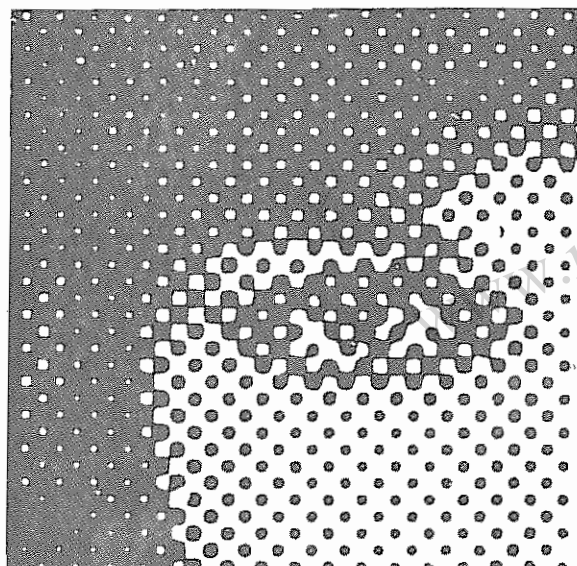
اما امروز مهین نیست تا آرزوی خیری برای من بکند. من آرام وارد می‌شوم، به همه سلام می‌کنم، لبخند می‌زنم، چای تعارف می‌کنم و می‌گذارم مرا نگاه کنند. بی‌پسندند یا رد کنند، اما اگر بگذارند چشمه‌هایم از آن خودم باشد، بی‌هیچ آب‌ورنگی.

من فکر می‌کنم یک چشم سیاه همیشه می‌تواند بیش از یک ستاره روشن بدرخشد و آسمانهای دیگری را روشنی بخشد. دست‌هایم را بسوی تو دراز می‌کنم و می‌دانم تنها تو می‌توانی دنیا را به من نشان بدهی. من به چشمه‌ایت ایمان دارم و به آنچه می‌دانی در ورای دیدنیها. چشمانت را به من بخش و دنیایت را که هیچ رنگی در آن نیست.





ترجمه فرزانه خردمند



نش علامت جدی

در سنین میانسالی معمولاً اختلالات جسمی که تا آن زمان مخفی مانده‌اند، شروع به خودنمایی می‌کنند و چشم‌پوشی کردن از آنها می‌تواند مشکلات جبران ناپذیر و غیرقابل درمانی ایجاد کند. به همین منظور آزمایشها و معاینه‌هایی وجود دارد که هر چند وقت یکبار باید انجام پذیرد (به جدول شماره یک مراجعه کنید). در فواصل این معاینه‌ها گروهی از علائم خاص، بیشتر زنانی را که در دهه ۳۰ و ۴۰ عمر خود به سر می‌برند، گرفتار می‌کنند. به همین دلیل پیشنهاد می‌کنیم که مراقب این علائم هشدار دهنده باشید.

● دکتر گلن آکرمن (Glen Aukerman) یکی از دستیاران مؤسسه پزشکی خانوادگی آمریکا معتقد است که برای یک زن شاغل و یا زنان خانه‌داری که شدیداً درگیر کار خانه هستند، از نظر بهداشتی تنها توجه کردن به علائم جسمانی بیماریها کافی نیست، زمانی که مسئولیتها از هر سو به شما فشار می‌آورند و معاینه‌های کامل پزشکی شما به صورت نامحدودی به تعویق می‌افتند، ممکن است حتی قاعدگیهای دردناک و یا خالی رنگی که در پشت شما روز به روز رو به رشد است، مورد اغماض قرار گیرند.

اختلال عملکرد غده تیروئید

دکتر پاول لیدنسون (Paul Iadenson)، مدیر مرکز تیروئید دانشگاه جان هاپکینز معتقد است سختترین بخش در تشخیص اختلالات تیروئیدی، مورد توجه قرار دادن شرایط جسمی است که این اختلال ایجاد می‌کند. علت این امر هم آن است که غده تیروئید، که در ناحیه قاعده گردن واقع شده است، هورمون‌هایی ترشح می‌کند که تقریباً تمام ارگانهای بدن را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. ترشحات این غده بر روی ضربان قلب، عملکرد اعصاب، انقباض عضلات، میزان سوخت و ساز بدن، هضم و حتی خلق و خوی انسان اثر می‌کند.

زمانی که اختلال فعالیت غده تیروئید تحت درمان قرار نگیرد، با افزایش یا کاهش ترشح هورمون قادر خواهد بود ساختار متابولسمی بدن زن را به هم بزند.

یک تیروئید کم کار می‌تواند همانند بیماری انفلوانزا در بدن عمل کند و باعث می‌شود که شما احساس سرما، کوفتگی و خستگی کنید. کم کاری تیروئید همچنین می‌تواند باعث بروز علائمی مشابه کهولت سن شود که عبارتند از: شکنندگی ناخن‌ها، خشکی پوست، یبوست و قاعدگی نامنظم. کم کاری تیروئید حتی باعث به هم خوردن عملکرد مغز می‌شود و موجب می‌شود که شخص مبتلا نتواند بر احوالی تمرکز کند.

اهمیت پرکاری تیروئید هم به همان جدیت کم کاری این غده است. یک تیروئید

پرکار می‌تواند موجبات تحریک پذیری، گز گرفتگی و لرزش را در فرد مبتلا فراهم سازد. پرکاری تیروئید همچنین می‌تواند باعث دوبینی - و حتی نابینایی - گردد، در عین حال که به صورت خطرناکی قلب را تحت فشار قرار می‌دهد.

شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه فعالیت غده تیروئید تأثیری بیش از آنچه تا به حال دانشمندان تصور می‌کردند، در بروز افسردگی‌های پس از زایمان دارد. اخیراً مطالعه‌ای در ژاپن نشان داد که در حدود شش درصد از زنان، یک دوره اختلال فعالیت تیروئید را بعد از بارداری تجربه می‌کنند که این امر می‌تواند عامل اصلی بروز افسردگی، خستگی مفرط، ریزش مو، افزایش وزن و کاهش میل جنسی باشد.

دکتر لیدنسون توصیه می‌کند که زنان به همان نسبت که لازم است به وضعیت بهداشتی اعضای تناسلی خود توجه کنند، باید گردن خود را نیز از نظر بزرگی غده تیروئید مورد آزمایش قرار دهند. اگر خانمی متوجه علائمی مشابه این شد، حتماً باید با یک پزشک مشورت کند. اختلال فعالیت غده تیروئید را بر احوالی با یک آزمایش ساده خون می‌توان تشخیص داد و در صورت وجود اختلال، درمان - به صورت دارویی، جراحی یا یُد رادیو اکتیو - قابل دسترسی، مطمئن و مؤثر است.

مراقب چه چیزی باید بود؟

طیف وسیعی از علائم پرکاری تیروئید را

می‌توان نام برد، از جمله: عدم تعادل روحی و اخلاقی، کاهش وزن (علی‌رغم افزایش اشتها)، کاهش خونریزی قاعدگی، عدم تحمل گرما، افزایش ضربان قلب، تورم گردن در ناحیه تیروئید، سوه‌هاضمه و اختلالات معدی - رودی، تورم مچ پاها، افزایش تعریق و بیرون‌زدگی حلقه چشمها یا عدم تقارن اندازه دو چشم.

علائم کم کاری غده تیروئید عبارتند از: افسردگی، کاهش قوا، خستگی، افزایش وزن (علی‌رغم بی‌اشتهایی)، سخت شدن یا تخفیف یافتن خونریزی قاعدگی، یبوست، عدم تحمل سرما، کاهش ضربان قلب، تورم غده تیروئید، بالا رفتن کلسترول خون، ضعف عضلانی، سختی و عدم انعطاف، گرفتگیهای عضلانی و کم خونی.

ملانوما

هر فردی در سطح بدن خود دارای خالهایی است. تعدادی از این خالها صاف و قهوه‌ای رنگ و همانند کک مک هستند و گروهی از آنها تیره و برجسته می‌باشند. اکثریت قریب به اتفاق خالها بی‌خطر هستند، اما گاهی بعضی از آنها می‌توانند به نوعی سرطان کشنده پوست به نام ملانوما (Melanoma) تبدیل شوند.

ملانوما یکی از اشکال مهم سرطان در میان زنان سفید پوست بین سنین ۲۵ تا ۲۹ سالگی است و همچنین از نظر شیوع در بین زنان ۳۰ تا ۳۵ ساله، بعد از سرطان پستان

دومین مقام را به دست آورده است.

انجمن سرطان آمریکا پیشگویی کرده بود که بیماری ملانوما در طول سال ۱۹۹۱ در حدود ۳۲ هزار آمریکایی را مبتلا می‌سازد و از میان آنها تعدادی حدود ۶۵۰۰ نفر جان سالم به در نخواهند برد. برخلاف همخانواده‌های کم خطرتر این سرطان، از جمله «کارسینوم سلولهای اسکواموس» (Squamous - cell carcinoma) و «کارسینوم سلولهای قاعده‌ای» که به علت زیاد در معرض نور خورشید قرار گرفتن ایجاد می‌شوند. به نظر می‌رسد که ملانوما با آفتاب سوختگی ارتباط نزدیک داشته باشد.

دکتر دارل. اس. ریگل (Darrell s.Rigel) دستیار بالینی مرکز پزشکی دانشگاه نیویورک که به مدت یک دهه بر روی ملانوما تحقیق کرده معتقد است، تشخیص و درمان بموقع، دو عامل مهمی هستند که شانس زنده ماندن در مبتلایان به این عارضه را افزایش می‌دهند. او همچنین می‌گوید: «پزشکان خالها را از لحاظ عمق اندازه‌گیری می‌کنند، نه از نظر وسعت و هر چه یک خال دارای قطر کمتری باشد، شانس درمان برای فرد مبتلا بیشتر است.» دکتر ریگل می‌افزاید: «تفاوت بین یک ملانومای نازک و ملانومای دیگری که قدری ضخیمتر است، می‌تواند تفاوت بین مرگ و زندگی باشد.»

مراقب چه چیزی باید بود؟

انجمن سرطان آمریکا توصیه می‌کند که هرگونه تغییر ناگهانی در شکل ظاهری و اندازه خال باید توسط پزشک مورد بررسی قرار گیرد. ملانوما در مراحل اولیه، رشد کندی دارد و در ابتدا حتی به نظر زیباتر هم می‌آید، اما پس از مدت کوتاهی تغییر رنگ می‌دهد، درشت و زخمی می‌شود و با کوچکترین صدمه خونریزی می‌کند. پزشکان علائم ملانوما را به صورت چهار حرف ابتدای الفبای لاتین مرتب کرده‌اند که این علائم به ترتیب عبارتند از:

A - عدم تقارن (Asymmetry): نیمی از خال از نظر شکل ظاهری با نیمه دیگر آن تفاوت پیدا می‌کند.

B - نامنظمی حاشیه‌ها

(Border irregularity): لبه‌های خال ناهموار، شکافدار یا لکه‌دار است.

C - رنگ (Color): خال از نظر رنگ هماهنگی ندارد و رنگ قسمتهای مختلف با هم تفاوت دارد.

D - قطر (Diameter): بیش از شش میلیمتر قطر دارد و یا به اندازه یک پاک کن ته مداد است.

هر نوع رشد غیرطبیعی در اندازه خال باید مورد توجه قرار گیرد و فراموش نکنید که بدن خود را به طور کامل مورد معاینه قرار دهید، بخصوص خالهایی که در معرض دید قرار نمی‌گیرند و براحتی قابل بررسی نیستند، از جمله زیر بغل، پشت زانو، کف پا و پشت گردن.

آندومتریوز

درست در زمانی که زنان متأهل تصمیم به بارداری مجدد می‌گیرند، بیماری غافلگیر کننده آندومتریوز (Endometriosis) قدرت باروری را از آنها می‌گیرد. مثلاً در آمریکا، حدود پنج میلیون زن در سنین ۳۰ تا ۴۰ سالگی مبتلا به این عارضه هستند. در این بیماری سلولهایی که به طور طبیعی جدار داخلی رحم را می‌پوشانند، به صورت مرموزی در قسمتهای دیگر بدن از جمله تخمدانها، لوله‌های رحمی، روده‌ها و سطح خارجی رحم ظاهر شده و شروع به رشد می‌کنند. ماه به ماه و در طول دوران قاعدگی، این بافتهای سلولی نابجا تحت تأثیر هورمونهای جنسی زنانه قرار می‌گیرند و خونریزی می‌کنند. این خونریزها سپس به بافتهای مجاور سرایت می‌کنند و باعث التهاب و درد در ناحیه می‌شوند.

گرچه آندومتریوز اغلب با دارو و جراحی قابل کنترل است، این اختلال می‌تواند به دستگاه تناسلی زن صدمه بزند و باعث نازایی دائم شود. دکتر ال. راسل مالیناک (L.Russel Malinak) رئیس مرکز درمانی - جراحی تناسلی در بیمارستان متدیست هوستون می‌گوید: «کلید حل مشکل این بیماری مراجعه سالیانه به پزشک متخصص زنان است و اگر علائمی نیز مشاهده شد، لازم است دفعات مراجعه به

پزشک را افزایش دهید. درد در ناحیه لگن و خونریزی رحمی می‌تواند علامت بیماریهای دیگری نظیر حاملگی خارج از رحم، سرطان رحم و فیبروم باشد. دکتر مالیناک می‌افزاید: «تنها راه حل، مراجعه به پزشک و مشورت کردن با اوست.»

مراقب چه چیزی باید بود؟

اگرچه در اغلب موارد، آندومتریوز بدون علامت بروز می‌کند، ولی معمولاً عامل اصلی درد شدید لگن، بخصوص در حین قاعدگی و آمیزش است. مالیناک اظهار می‌دارد که اگر دچار قاعدگیهای سخت و ناراحت کننده شدید که به مدت دو تا سه ماه ادامه یافت، این علامت می‌تواند یک زنگ خطر باشد. همان طور که مراجعه سالیانه به پزشک متخصص زنان را در برنامه خود قرار می‌دهید، اگر دچار هرگونه ناراحتی غیرعادی یا درد شدید، فوراً به او مراجعه کنید.

بیماریهای لثه

دکتر باربارا جسی شتین برگ (Barbara J.Steinberg)، استناد مرکز دندانپزشکی کالج پزشکی پنسیلوانیا معتقد است: «تغییرات هورمونی که از دوران بلوغ تا دوران یائسگی در زنان رخ می‌دهد، می‌تواند احتمال بروز بیماریهای لثه را در آنان افزایش دهد.» این تغییرات هورمونی می‌تواند احتمال تشکیل پلاکهای دندانی را - که یک لایه سخت حاوی باکتری می‌باشند و با رسوب بر روی دندان آن را مستعد فساد می‌کنند - افزایش دهند. اگر این پلاکها از سطح دندان برداشته نشوند، بتدریج به ریشه دندان می‌رسند و باعث بروز بیماریهای لثه و تخریب استخوانهای اطراف دندان می‌شوند. مصرف قرصهای ضدبارداری می‌تواند شرایط بیماری لثه را از آنچه که هست، بدتر سازد. مطالعات نشان داده‌اند زنانی که قرصهای ضدبارداری مصرف می‌کنند، پس از کشیدن دندان بیشتر در معرض خشکی حفره دندان و درد در آن ناحیه هستند و در آنان لخته خون داخل حفره دندانی از بین می‌رود و استخوان زیر آن نمایان می‌شود.

دندانپزشکان توصیه می‌کنند زنانی که قرص ضدبارداری مصرف می‌کنند، بهتر است برای کشیدن دندان در روزهای ۲۳ تا ۲۸ دوره مصرف قرص خود، یعنی زمانی که هورمون استروژن دریافت نمی‌کنند، به دندانپزشک مراجعه کنند. (توجه داشته باشید که مصرف بعضی از آنتی بیوتیکها برای درمان عفونتهای دهانی - یا بیماریهای دیگری مثل برونشیت یا سینوزیت - از تأثیر قرصهای ضدبارداری می‌کاهد. بنابراین بهتر است زمانی که آنتی بیوتیک مصرف می‌کنید، تا اتمام طول سیکل قاعدگی خود و حتی تا چند روز پس از مصرف دارو از روش دیگر ضدبارداری غیر از قرص استفاده کنید.)

تحقیقات دیگر نشان داده‌اند که پلاکهای دندانانی اگر با مصرف هورمونهای زنانه - بخصوص پروژسترون - همراه شوند، باعث تشدید التهاب لثه در ۶۰ تا ۷۵ درصد از زنان باردار خواهند شد. دکتر شتین برگ معتقد است که ژینژیویت (Gingivitis) یا همان التهاب و عفونت لثه‌ها، بویژه در دوران بارداری بسیار شایع است. او همچنین تأکید می‌کند که زنان باردار نباید از مراجعه به دندانپزشک برای پاکسازی دندانهایشان پرهیز کنند. اگر مسواک زدن دندانها به طور مرتب رعایت نشود و اگر به طور منظم برای خارج ساختن پلاکهای مخفی دندان به دندانپزشک مراجعه نکنید، توده‌های باکتری در خطوط حد فاصل لثه و دندان تجمع می‌یابند و موجب التهاب و خونریزی لثه و بوی نامطبوع دهان می‌شوند. بعد از زایمان و پایان یافتن دوره شیردهی یعنی زمانی که تغییرات هورمونی تعدیل می‌یابد و به سطح طبیعی خود بازمی‌گردد، لثه‌ها بهبودی نسبی می‌یابند، اما تا آن زمان مسلماً قسمتی از بافت نگهدارنده لثه‌ها تخریب شده‌اند.

مراقب چه چیزی باید بود؟

علائم هشدار دهنده بیماری لثه عبارتند از: سرخی، تورم، خونریزی و حساس شدن لثه‌ها. درعین حال لثه ممکن است شل و آویزان شده و با دندان فاصله پیدا کند. همچنین بوی بد دهان، چرک بین دندانها و لثه و تغییر فرم قرار گرفتن دندانها از دیگر

علائم بیماریهای لثه است.

پوکی استخوان

استئوپروز (Osteoporosis) یا پوکی استخوانها به شرایطی اطلاق می‌شود که استحکام استخوانها به دلیل از دست دادن مواد معدنی رو به زوال می‌گذارد. استئوپروز حدود بیش از نیمی از زنان بالای ۴۵ سال و ۹۰ درصد از زنان بالای ۷۵ سال را مبتلا می‌کند. اگر چه هنوز علت قطعی این بیماری کاملاً شناخته نشده است، ولی عوامل مستعد کننده‌ای وجود دارند که به وضوح شناخته شده‌اند. این علائم عبارتند از: سابقه خانوادگی، استخوانبندی ظریف، یائسگی زودرس (قبل از سن ۴۵ سالگی)، رژیم کم کلسیم، سیگار کشیدن، زیاده‌روی در مصرف مشروبات الکلی، عدم انجام تمرینات ورزشی و مصرف داروهای استروئیدی.

دکتر میشل مک کلانگ، رئیس مرکز «نقایص متابولیکی استخوان» مرکز پزشکی پورتلند اظهار می‌کند: «برای پیشگیری از بروز استئوپروز و تقویت استخوانها، امکان ندارد که به عنوان مثال از سن ۳۰ سالگی به بعد کلسیم اضافه ذخیره کنیم. درسین یائسگی وقتی که تولید هورمون استروژن در بدن زن متوقف می‌شود، روند از دست دادن کلسیم در استخوانها تسریع می‌شود.» او می‌افزاید: «زنانی که در سن یائسگی قرار دارند و در خانواده آنها سابقه پوکی استخوان وجود دارد (به دلیل سابقه ژنتیکی یا مصرف ناکافی کلسیم در دوران بلوغ) لازم است به مسئله پیشگیری از استئوپروز، بیش از زنان دیگر توجه کنند.

چون کلسیم براحتی مواد غذایی دیگر قابل جذب برای بدن نیست، پزشکان توصیه می‌کنند که زنان یک رژیم غذایی پیشگیری کننده بر اساس مصرف روزانه ۱/۲۰۰ میلی گرم کلسیم و ۴۰۰ واحد ویتامین د (D) - به منظور افزایش جذب کلسیم در بدن - و برنامه منظم ورزشی را جزو برنامه خود قرار دهند. اگر چنانچه بعد از یائسگی، اسکن استخوانهای شما کاهش تراکم استخوانی را نشان داد، آن گاه باید در مورد مصرف جانشین هورمونی استروژن و داروهای دیگر

با پزشک خود مشورت کنید.

مراقب چه چیزی باید بود؟

بیماری پوکی استخوان هیچ علائم اولیه و هشدار دهنده‌ای ندارد و متأسفانه تنها زمانی که صدمات استخوانی پیش آمد، می‌توان به این بیماری پی برد. بنابراین هر زنی لازم است عوامل مهم مستعد کننده این بیماری و اقدامات پیشگیری کننده آن را بشناسد. علی‌رغم دارا بودن جنس مؤنث، از دیگر عوامل مستعد کننده این بیماری می‌توان فقر غذایی، عدم انجام تمرینات ورزشی منظم، قاعدگی زودرس و یا آمنوره (فقدان یا قطع قاعدگی غیرعادی)، چهره روشن و بور (زنان آسیایی و سفید پوست بیشتر در معرض خطر هستند)، استخوانبندی ظریف، سابقه خانوادگی، سیگار کشیدن، مصرف بیش از حد الکل و بیماری اسکولیوز (Scoliosis) یا همان خمیدگی ستون فقرات را نام برد.

گلوکوم

در حوالی سن ۴۰ سالگی چشمها بتدریج قابلیت ارتجاعی خود را که به آنها توانایی می‌دهد بر روی اشیاء نزدیک تمرکز کنند، از دست می‌دهند. این عیب چشم که به پیر چشمی (presbyopia) معروف است، براحتی با کمک گرفتن از عینک و یا لنزهای جدید دوکانونی قابل تصحیح است، اما گلوکوم یا همان بیماری آب سیاه - مهمترین علت نابینایی در ایالات متحده آمریکا - نه تنها براحتی قابل تشخیص نیست، بلکه درمان بسیار مشکلی هم دارد. در حدود دو درصد از مردم بالای سن ۳۵ سال به این بیماری مبتلا می‌شوند و سیاهپوستان نیز بیشتر از سفیدپوستان در معرض ابتلا به این بیماری هستند. در این بیماری مسیر جریان مایع داخل چشم مسدود می‌شود که این انسداد به طرز خطرناکی باعث افزایش فشار داخل چشم شده، موجب می‌شود که بینایی به طور ناگهانی کاهش یابد. متأسفانه در این حالت شما از بروز این اتفاق آگاه نمی‌شوید تا زمانی که عصب بینایی صدمه می‌بیند. بنابراین به خاطر اینکه بیماری گلوکوم هیچ علامت هشداردهنده اولیه ندارد، معاینه مرتب چشمها از اهمیت بسزایی برخوردار است. یک نوع نادر این بیماری تولید تاری دیده، درد شدید، هاله‌های قوس و قزح در اطراف نور، تهوع و استفراغ می‌کند. غیر از این مورد که به طور سریع قابل درمان می‌باشد، در سایر موارد در صورت عدم تشخیص به موقع، نابینایی از عوارض شایع آن می‌باشد. در صورتی که گلوکوم زود تشخیص داده و درمان شود، غالباً از نابینایی دائم چشم می‌توان پیشگیری کرد. اگر این بیماری سریعاً تشخیص داده شود، پزشک می‌تواند با تجویز بموقع قطره‌های چشمی و داروهای دیگر، فشار چشم را تحت کنترل در آورد و از صدمات بعدی جلوگیری کرده، به حفظ بینایی یاری رساند. اگر شما بیش از ۴۰ سال سن دارید، به منظور تشخیص بموقع گلوکوم باید حداقل هر دو تا پنج سال به چشم پزشک مراجعه کنید و سیاهپوستان بالای ۲۰ سال حتی به دفعات بیشتر و در فاصله زمانی کوتاهتر از این مدت باید نزد پزشک بروند.

مراقب چه چیزی باید بود؟

علائمی از قبیل تاری دید، دوبینی و تاری دید متناوب، سرخی و التهاب چشم، کاهش میدان دید، ایجاد هاله و برق زدن نور، فلوتر (floaters) یا همان مگس پران (نقطه‌ها، لکه‌ها و یا سایه‌هایی که در مسیر دید مشاهده می‌شود)، قی کردن چشم و یا ریزش بیش از حد اشک، تورم در هر قسمتی از چشم و عدم تقارن در اندازه دو کره چشم می‌تواند برای افراد، پرخطر و هشداردهنده

باشند که به محض مشاهده این علائم باید به چشم پزشک مراجعه شود. جدول شماره ۱ - علی‌رغم اینکه سابقه پزشکی و خانوادگی، شما را در معرض خطر ابتلای بیشتری به یک نوع بیماری خاص قرار می‌دهد و یا بروز علائم هشداردهنده اولیه بیماریها می‌تواند از بروز بیماری آگاهتان سازد، آزمایشهایی وجود دارند که به منظور حفظ سلامتی خود باید آنها را در برنامه زندگی خود قرار دهید:

برای تشخیص یا پیشگیری از:	طرز عمل	دفعات	به چه کسی باید مراجعه کرد؟
بیماریهای لثه - سرطان دهان	معاینه دهان - پاک کردن دندانها	دو بار در سال	دندانپزشک
سرطان رحم، تخمدان و پستان	معاینه لگن و پستانها	سالی یک بار	پزشک متخصص زنان
سرطان گردنه رحم	تست پاپ اسمیر	سالی یک بار	پزشک متخصص زنان یا عمومی
سرطان پوست	معاینه از نظر ملائوما	سالی یک بار	متخصص پوست
بیماری تیروئید	معاینه گردن	سالی یک بار	پزشک عمومی
بیماری مخفی کلیوی - فشار خون بالا و دیابت	آزمایش ادرار	سالی یک بار	پزشک عمومی
بیرچشمی - گلوکوم	معاینه چشم	در ۴۰ سالگی سالی یک بار، سپس هر دو تا پنج سال	متخصص چشم
بیماریهای ریوی و مشکلات تنفسی	عکسبرداری از ریه - اندازه‌گیری هوای تنفسی - آزمایش عملکرد ریه	در سن ۴۰ سالگی	پزشک عمومی
بیماریهای قلبی	الکتروکاردیوگرافی (نوار قلبی)	سن ۲۰، ۴۰ و ۶۰ سالگی	پزشک عمومی
بیماری عروق گروتر قلب	اندازه‌گیری HDL - کلسترول و تری گلیسرید خون	سن ۲۰ سالگی و سپس هر پنج سال یک بار	پزشک عمومی
سرطان روده بزرگ و راست روده	معاینه روده بزرگ و راست روده توسط انگشت، آزمایش مستند - پروکتوسکوپی (مشاهده راست روده و فولون سیگموئید با دستگاه)	سن ۴۰ سالگی و سپس سالی یک بار - پنجاه سالگی و سپس سالی یک بار - سن پنجاه سالگی و سپس هر سه تا پنج سال یک بار	پزشک عمومی - پزشک عمومی - پزشک عمومی

مطرح می‌کند. در این فصل سه نوع رهیافت تکاملی (نقاشی به مثابه بازی، تعیین پیازه) رهیافتهای بالینی، فرافکنی و رهیافتهای هنرمندانه (حسی و ادراکی، بازنمایی) یک‌به‌یک توضیح داده می‌شود.

فصل پنجم به فرایند نقاشی می‌پردازد. «کودکان در فرایند ساختن یک تصویر با مسائل برنامه‌ریزی، تعیین مکان و ردیف کردن مواجه می‌شوند.» (ص ۱۲۲). فصل ششم به اطلاعات موجود در نقاشیها اختصاص یافته است: «نقاشیهای اولیه چیزی بیش از بازنمایی آن نوعی که موضوع نقاشی به آن تعلق دارد، نیست. نقاشیهای بعدی اغلب نمایش‌دهنده اطلاعات شیء، محور در باره ساختار شیء، تصویر شده و (در شرایط مقتضی) ساختار ترتیب اشیای موجود در صحنه است. تصاویر بیننده محور، اغلب توسط کودکانی که بیش از هفت سال دارند، کشیده می‌شود. عوامل اجرایی غالباً در تعیین اطلاعاتی که آشکارا ارائه می‌شوند، نقش مهمی ایفا می‌کنند و در هرگونه کوشش جدی به منظور رسیدن به نتایجی در باره دانش کودکان و انواع اطلاعاتی که ارائه آن را در نقاشی خود با اهمیت تلقی می‌کنند، باید در نظر گرفته شوند.» (صص ۱۵۳-۱۵۴) فصول هفتم، هشتم و نهم به جنبه‌های بیانی نقاشی، تکامل نقاشی استثنایی و نقاشیهای کودکان به مثابه هنر اختصاص دارد.

کتاب مذکور مقدمه جامعی برای مشخص کردن رویدادهای اصلی این عرصه از مطالعات است. موضوعات انتخاب شده توسط نویسندگان بازتابی از علایق خود آنهاست، ولی حداقل کوششهای انجام‌یافته در این مسیر را منعکس می‌کنند. نتیجه تحقیقاتی کتاب سه نکته مهم زیراست:

- ۱ - اهمیت تکاملی فعالیت اجرایی کودکان در زمینه بسیاری از مراحل نقاشی کاملاً تغییر کرده است.
- ۲ - درک نظر شما از نقاشی کودکان به میزان زیادی پیشرفت کرده است.
- ۳ - آن خطوطی از تحقیق که قبلاً فاقد جذابیت به نظر می‌رسید، اکنون چشم‌اندازی از داده‌های منظم و نتیجه‌گیریهای قابل اطمینان را ترسیم می‌کند. (ص ۲۲۷)

بررسیهای موردی و استفاده از تحقیقات انجام‌شده تلاش می‌کند تا تبیین دقیقتری به دست دهد.

فصل اول به تاریخ مطالعات در این رشته و یک بررسی اجمالی و نظری در آن می‌پردازد. «این تاریخچه گلچین و مختصر به ما امکان می‌دهد که بعضی دلایل علاقه‌مندی افراد به بررسی نقاشی کودکان را تا اندازه‌ای مشخص کنیم. بعضی دلایل زیبایی‌شناختی اند، زیرا نقاشیها اغلب جذاب و جالب‌اند. بعضی دلایل آموزشی اند، زیرا تکامل هنر گرافیک می‌تواند به آموزش مهارتهای مهم تفکر بصری و نیز مهارتهای سودمند بیانی منجر شود. بعضی دلایل بالینی اند، زیرا از نقاشیها می‌توان در سنجش شخصیت یا تشخیص نابسامانی روانشناختی استفاده کرد.» (صص ۳۷-۳۸)

فصل دوم به خصوصیات نقاشیهای کودکان اختصاص یافته است. این فصل نقاشیهای کودکان را در پنج مرحله طبقه‌بندی می‌کند. این مراحل عبارتند از: (۱) خط خفی کردن: هیجده‌ماهگی تا دوسالگی، (۲) شکل‌گیری اولیه: دو تا سه‌سالگی، (۳) طرحهای بچه قورباغه‌ای: سه تا چهارسالگی، (۴) نقاشیهای اشعه ایکس: چهار تا هشت‌سالگی و (۵) نقاشیهای واقع‌گرای بصری: هشت‌سالگی به بعد.

در فصل سوم خلاصه‌ای از رهیافتهای نظری به تصاویر ارائه می‌شود. دغدغه این رهیافتها پاسخ به این بوده که «نقاشی چیست؟» رهیافتهای ارائه‌شده بدین قرارند: تصاویر به مثابه نمادها، نظریه‌های ادراکی تصاویر، نظریه‌های بوم‌شناختی شامل نظریه‌های طرح‌ریزی، پرسپکتیوی در باره ادراک تصاویر، نظریه اطلاعات تغییرناپذیر گیبسون، نظریه‌های ساختمان‌گرایان و نظریه گشتالت. «هسته مشترک و مهم همه این مفاهیم این فکر است که یک مجموعه علامت بر یک صفحه تخت می‌تواند موجود یک واکنش ادراکی باشد که با ادراک از جهان واقعی پیوند دارد اما با آن یکی نیست.» (ص ۷۶)

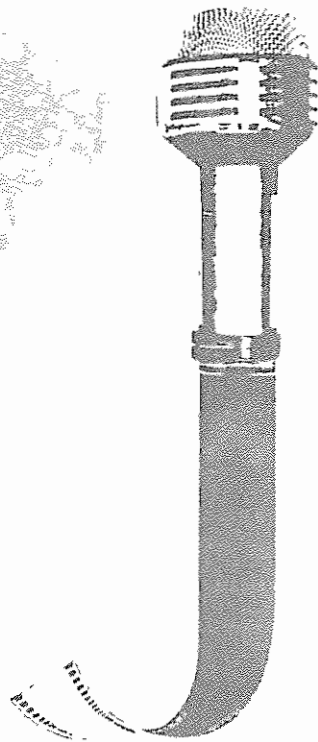
فصل چهارم رهیافتهای گوناگون به این مسئله را که چرا کودکان نقاشی می‌کشند،

طرحهای بچه قورباغه‌ای و اشعه ایکس



● توماس. گلین. وی. و سیلکر. آنجل، ام جی. مقدمه‌ای بر روانشناسی نقاشی کودکان. ترجمه عباس مخیر. طرح نو. تهران. ۱۳۷۰، ۵۰۰۰ نسخه. ۲۶۲ ص. ۱۵۵۰ ریال

آیا نقاشیهای کودکان می‌توانند داده‌های مناسبی برای مطالعات روانشناختی باشند؟ آیا از نقاشیهای کودکان می‌توان به حالات روحی کودکان از قبیل حالات عاطفی نوریس یا ترس پنهان آنها دست یافت؟ اصولاً چرا کودکان نقاشی می‌کنند؟ آیا نقاشی را می‌توان فعالیت اجتماعی پنداشت؟ کودکان در نقاشیهای خود چگونه اطلاعاتی را ارائه می‌دهند؟ آیا فرایند کشیدن نقاشی بر اثر تکمیل‌شده تأثیر می‌گذارد؟ علت شباهت زیاد میان آثار مدرن و هنر کودکان چیست؟ کتاب منسجم و علمی «مقدمه‌ای بر روانشناسی نقاشی کودکان» عهده‌دار پاسخ به سؤالات فوق است. کتاب همانند هر کتاب علمی و منطقی پاسخهای یقینی و قطعی به سؤالات فوق نمی‌دهد، بلکه با



گفت و شنودی کوتاه با دو تن از زنان مهمان جشنواره فیلم فجر

بنفشه رستگار

نداشتند. در این میان موفق شدیم با «دبورایانگ»، سردبیر روزنامه واریته در رم و شیلا ویتاکر مدیر جشنواره فیلم لندن مصاحبه‌ای کوتاه داشته باشیم و تا آنجا که وقت فشرده ایشان اجازه می‌داد، چند سؤالی را مطرح کنیم و پاسخ بشویم. آنچه می‌خوانید، نتیجه گفت و شنودی است که با این دوداشتم:

در آخرین شب برگزاری جشنواره فیلم فجر به محل اقامت مهمانان خارجی جشنواره، در هتل آزادی رفتیم تا با برخی از آنها مصاحبه کوتاهی داشته باشیم. متأسفانه اکثر آنها به کشورهایشان برگشته بودند و برخی هم به محافل دیگری دعوت شده بودند و در هتل حضور

شیلا ویتاکر،
مدیر جشنواره فیلم لندن



پیش از شروع مصاحبه با شیلا ویتاکر، مدیر جشنواره لندن از ایشان پرسیدم: «باید شما را میس (Miss یعنی دوشیزه) ویتاکر خطاب کنم یا میسز (Mrs. یعنی بانو) ویتاکر؟» پاسخ داد: «میسز (Ms. یعنی خانم) سالهاس است که ما در غرب دیگر نمی‌خواهیم ما را Miss یا Mrs. خطاب کنند. همان‌طور که تأهل یا مجرد یک مرد در پیشوند قبل از نام او نمی‌گنجد (مستر Mr.)، وضعیت تأهل زنان هم مسئله‌ای شخصی و خصوصی است که ضرورتی ندارد با نام او اعلام شود. بنابراین ما پیشوند (میز) را برای خودمان انتخاب کرده‌ایم.»

خانم ویتاکر با تشکر از اینکه مصاحبه با مجله زنان را پذیرفتید خواهش می‌کنم در باره حرفه خودتان و جشنواره فیلم لندن صحبت کنید.

من مدیر جشنواره لندن هستم که ۳۶ سال از عمر فعالیت آن می‌گذرد و این ششمین جشنواره‌ای است که مدیریت آن را به عهده دارم. جشنواره لندن جشنواره بین‌المللی بزرگی است که در حدود ۸۵ فیلم از ۴۰ کشور مختلف در آن شرکت دارند.

معیارهای جشنواره فیلم لندن برای پذیرفتن یک فیلم خارجی چیست؟

معیارهای ما در باره فیلمهای همه کشورهای یکسان است. هزینه‌ای که تهیه فیلم دربر گرفته است، اهمیت ندارد. در واقع مهم این است که فیلم تا چه حد توانسته است منظور خود را بیان کند. به این ترتیب ما یک فیلم ۱۶ میلیمتری را همانند یک فیلم ۷۰ میلیمتری در جشنواره شرکت می‌دهیم. این فیلم ممکن است محصول ایران، فیلیپین و هند باشد یا محصولی از آمریکا که ۴۰ میلیون دلار صرف هزینه آن شده باشد. نکته اصلی، کیفیت فیلم است. ممکن است فیلمی با هزینه تولید کم تهیه شده و فروش تجارتي آن هم پائین باشد، اما چنانچه جنبه‌های هنری و تکنیکی آن از کیفیت خوبی برخوردار باشد، ما آن را در جشنواره شرکت می‌دهیم.

این چندمین باری است که در جشنواره فیلم فجر شرکت می‌کنید؟

اولین بار است.

انگیزه یا دلیل علاقه شما

برای شرکت در این جشنواره چه بوده است؟

اخیراً فیلمهای ایرانی در

غرب و در جشنواره لندن به نمایش گذاشته می‌شوند.

احساس کردم بهتر است به ایران بیایم و مجموعه‌ای از

فیلمهای ایرانی را ببینم و از نزدیک با فضای سینمای ایران

آشنا شوم. شاید در این میان

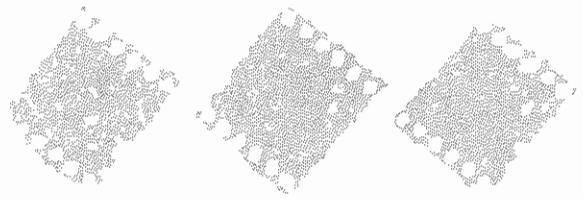
فیلمی را برای جشنواره انتخاب کنم.

- جشنواره فیلم فجر را در مقایسه با سایر جشنواره‌های جهانی چگونه ارزیابی می‌کنید؟
- این جشنواره نقاط اشتراک کمی با جشنواره‌های فیلم دنیا دارد. از جهتی شبیه جشنواره لندن است که هم برای عموم مردم و هم برای حرفه‌ایها نمایش داده می‌شود، اما مثلاً در جشنواره لندن نزدیک به هزار نفر خارجی شرکت می‌کنند که شامل اعضای مطبوعات کشورهای مختلف، خریداران فیلم و کارگردانهای بین‌المللی سینما می‌شود. البته جشنواره لندن ۳۶ سال سابقه بین‌المللی دارد و رویداد عظیمی محسوب می‌شود، اما جشنواره فیلم فجر عمدتاً برای مردم ایران نمایش داده می‌شود و تعداد خارجیهایی که برای تماشای فیلمهای جشنواره شرکت می‌کنند، کم است، اما به هر حال جشنواره خوبی است و به خوبی هم اداره می‌شود.
- شما مرتبه هنری و تکنیکی فیلمهای جشنواره فیلم فجر را در سطح جهان چگونه می‌بینید؟
- بسیاری از ما در غرب احساس می‌کنیم یک نسل جدید فیلمساز با سرعت در ایران رشد می‌کنند و تماشای آنچه در حال وقوع است بسیار هیجان‌انگیز است. به عقیده من این رویداد در جریان برگزاری جشنواره فجر در طی چهار، پنج سال اخیر کاملاً به چشم می‌آید. همان‌طور که گفتیم، اخیراً جشنواره‌های مختلف بین‌المللی اقدام به نمایش فیلمهای ایرانی کرده‌اند و اکنون در غرب و بخصوص اروپا جنبه‌های

نمایشی آنها هم مورد توجه قرار گرفته است. بنابراین فکر می‌کنم این جشنواره در جهان جایگاهی دارد که هر کشور دیگری می‌تواند داشته باشد.
- در صنعت فیلمسازی کشور انگلستان درگیر چه نوع مشکلاتی هستید؟
- مشکل اصلی ضعف بودجه در تهیه فیلم است. در غرب حیات همه چیز مبتنی بر بازار فروش است که از جانب امریکا حمایت شود. بعضی از کشورهای اروپایی در زمینه صنعت سینما از حمایت اقتصادی امریکا برخوردارند، اما انگلستان جزو آن دسته نیست. اگر یک فیلم انگلیسی نتواند در انگلستان فروش خوبی داشته باشد و هزینه تهیه خودش را تأمین کند، علی‌رغم وجود زبان همگون، نخواهد توانست در امریکا پول‌ساز باشد. مسئله سرمایه‌گذاری برای تهیه فیلم مشکلی اساسی است. ما فیلمساز و کارشناس سینما کم نداریم، اما بودجه کافی در اختیارمان نیست. بنابراین فیلمسازی برای انگلستان مشکل است و با فیلمسازی در ایران بسیار تفاوت دارد.
- چرا مسائل اجتماعی در سینمای کشور شما مطرح نمی‌شود و اگر هم بشود، ناچیز است؟
- در غرب سینما فقط وسیله سرگرمی است. مردم فیلمی را که منعکس‌کننده مسائل و مشکلات اجتماعی باشد، سرگرم‌کننده نمی‌یابند و برای تماشایش تمایل نشان نمی‌دهند. فیلمی که تماشاچی نداشته

باشد، باعث ورشکستگی تهیه‌کننده‌اش می‌شود. به همین دلیل این نوع فیلمها ساخته نمی‌شوند. البته نمایشنامه‌ها و ادبیات انگلیسی به شکل گسترده‌ای منعکس‌کننده معضلات اجتماعی هستند، اما سینما تمایلی به این کار ندارد، چون برایش صرف ندارد. به نظر من این مسئله در امریکا حادثتر است. چون جنبه سرگرم‌کننده بودن فیلم اهمیت بیشتری دارد و فیلمهایی غیر از این نوع جذابتی ندارند. البته این مسئله کم‌وبیش در تمام غرب عمومیت دارد.
- گاهی دیده می‌شود فیلمهایی مانند «سینما پارادیزو» در نسخه‌های متفاوت، در کشورهای مختلف نشان داده می‌شود. نمایش همین فیلم در کانادا و ایتالیا در دو نسخه متفاوت بود. آیا شما معمولاً فیلمها را بر اساس شرایط اجتماعی کشورهای مختلف سانسور می‌کنید؟
- هر کشوری برای خودش قواعد خاصی در زمینه سانسور دارد. هر چند ما در انگلستان آن را سانسور نمی‌نامیم، بلکه به آن ارزیابی می‌گوییم. این ارزیابی اغلب شامل فیلمهایی می‌شود که برای تماشای گروه سنی خاصی مناسب تشخیص داده نمی‌شود. مانند فیلمهایی که برای تماشای افراد کمتر از هفت سال، ۱۲ و ۱۸ سال ممنوع است. باید اضافه کنم که بعضی از فیلمها را ناچار می‌شوند قیچی کنند، چون ارزش نمایش ندارد. اینها فیلمهایی هستند که صحنه‌هایی از خشونت مفرط و

مخرب یا روابط جنسی منحط در آن وجود دارد، مانند صحنه‌های مربوط به جنون جنسی. متأسفانه برخلاف شرق، در غرب چنین پدیده‌هایی در سینما وجود دارد. در امریکا اغلب فیلمها را ارزیابی نمی‌کنند و دست‌نخورده نشان می‌دهند. ممکن است توزیع‌کننده فیلمی داشته باشد که به دلیل وجود صحنه‌هایی خاص نمایش آن برای افراد کمتر از ۱۸ سال مناسب تشخیص داده نشود. در این صورت برای اینکه فیلم تماشاچیان بیشتری داشته باشد، قسمتهای مختصری از آن را قیچی می‌کنند تا ۱۲ساله‌ها هم بتوانند تماشايش کنند، اما به طور کلی نمایش انواع فیلمها مگر آنها که شدت قبیح باشد، آزاد است.
- وضعیت فیلمهای مذهبی در کشور شما به چه صورت است؟
- متأسفانه ما فیلم مذهبی نمی‌سازیم. حداقل در سینماهای عمومی چنین فیلمهایی نمایش داده نمی‌شود. البته کلیساها و مراکز مذهبی احتمالاً فیلمهایی ۱۶میلیمتری در زمینه‌های مذهبی دارند. نقش مذهب در زندگی روزانه ما بسیار با ایران متفاوت است.
- نظر شما در باره فیلمسازان زن ایرانی چیست؟
- باید بگویم نتوانستم آن تعدادی که مایل بودم فیلم از آنها ببینم. اما به نظر من کارشان خوب است و شانس ساختن فیلمهای بیشتر و بهتری را دارند. زنان فیلمساز در سراسر



دنیا مشکلات خاص خود را دارند. در انگلستان تعدادشان بسیار کم است، در امریکا هم همین طور. البته اخیراً یکی، دو فیلمساز زن در امریکا اقدام به ساختن فیلمهای عظیم و پرخرج کرده‌اند.

- به چه دلیل فیلمسازان زن در غرب دچار مشکل هستند؟
- زیرا هنوز هم دنیا، دنیای مردان است. تلاش زنها هنوز به نتیجه نهایی نرسیده است. زنها هنوز در زمینه تهیه و کارگردانی فیلم با مقاومت مردها مواجهند.
- منظور شما چه نوع مقاومتی است؟

- در حقیقت قابل تکنیک نیست و براحتمی نمی‌شود گفت با چه نوع مقاومتی روبرو هستند، اما به هر حال همپای مردان فرصت فعالیت ندارند. یعنی این فرصت به آنها داده نمی‌شود.

- ممکن است یک نمای کلی از زندگی زنان در کشور خودتان ارائه دهید.

- وضع زنان در انگلستان بسیار بهتر از گذشته است. در زمینه تحصیلی، دسترسی به ابزار آموزش و فرهنگ در مورد زنان و مردان تقریباً یکسان است، به استثنای دانشگاههای آکسفورد و کمبریج که همچنان در انحصار تقریبی مردهاست. متأسفانه هنوز عده‌ای از زنان فکر می‌کنند مفهوم زندگی فقط در همسر و مادربودن خلاصه می‌شود، برای آنها مشکل زیادی وجود ندارد. از نظر قانونی حقوق زن و مرد مساوی است. البته در مسائل خاصی رأی دادگاه در مورد زن و مرد متفاوت است. در مورد خشونت و ضرب و جرح. مثلاً اگر مرد نسبت به همسرش خشونت اعمال کند و قاضی دادگاه هم قدیمی و سنت‌گرا

باشد او را تبرئه می‌کند، اما اگر همین خشونت از جانب زن اعمال شود، حتی اگر از شوهرش کتک خورده باشد، سر از زندان درمی‌آورد. در واقع این مسئله در انگلستان، مسئله حادی است. نحوه برخورد قضات پیر و قدیمی با مسائل امروزی و جانبداری محسوس آنها از مردان اغلب مورد اعتراض است. گذشته از اینها ما حقوق زیادی به دست آورده‌ایم. می‌توانیم مالک اموال خود باشیم، مالک درآمد خود باشیم و در صورت طلاق حقوق زن مراعات و حمایت می‌شود. از نظر اجتماعی وضعمان به نسبت خوب است. زن می‌تواند به تنهایی به هر کجا که می‌خواهد برود و لزومی ندارد که مردی او را همراهی کند. زنها بسیار مسافرت می‌کنند، چه به تنهایی و یا به اتفاق زنهای دیگر.

- نظرتان درباره وضع زنان جهان سوم چیست؟

- تنها می‌توانم بگویم آنها باید حقوق انسانی برابر با مردها داشته باشند. حتی در غرب ما همچنان با این آرمان فاصله داریم. هرچند بسیار نزدیک شده‌ایم و راه زیادی نمانده است. آرزو می‌کنم زنان جهان سوم هم به همین مرحله برسند اما مسئله این است که مشکلات زنان جهان سوم قدری پیچیده است، چون جهان سوم درگیر مسائل اقتصادی است. مسائل زنان را تا حدودی می‌توان دنباله مشکلات اقتصادی دانست. برای زنی که در یک کشور فقیر زندگی می‌کند، البته دستیابی به تحصیلات عالی و مشاغل مناسب مشکل است. در حقیقت در چنین کشورهایی مردها هم به حقوق حقه خود نمی‌رسند. در

غرب می‌گویند آزادی برای زنان با آزادی برای مردان شروع می‌شود. من فکر می‌کنم این، یک واقعیت است. همین آرزو را برای جهان سوم دارم، اما نمی‌دانم تحقق آن چه مدت طول خواهد کشید. در کشوری که فقر در ابعاد مختلف حاکم است، زن و مرد هر دو تحت ستم هستند. البته زنها ستم مضاعف می‌کشند. در باره خاورمیانه نمی‌توانم اظهارنظر درستی داشته باشم چون اطلاعاتم اندک است. من به کشورهای جهان سوم، مانند هندوستان، سفر کرده‌ام. مشکلات بیش از حد تصور است، بخصوص که تعداد کثیر جمعیت هم مزید بر علت شده است. واقعاً نمی‌دانم چه باید کرد. فقط می‌دانم که به هر حال نباید دست از تلاش کشید.

- به نظر شما هر زن به تنهایی برای مقابله با شرایط نابرابری که جامعه در مقابل مرد و زن قرار می‌دهد، چه باید بکند؟

- به نظر من به دو شکل می‌توان فعال بود: فردی و گروهی. من شخصاً فعالیت گروهی خاصی نداشته‌ام، اما در مورد دوم همیشه سعی کرده‌ام برخوردی را نسبت به خودم برانگیزم که شایسته یک زن است. گاهی حتی به شکل بسیار ساده‌ای می‌توان این کار را انجام داد.

در زمینه کارهای گروهی، در غرب گروههای زیادی وجود دارند که فعالیتهای دسته‌جمعی انجام می‌دهند. به عنوان مثال مجله خود شما، این حرکت سی، چهار سال پیش در غرب شروع شد. زنها ناگهان دریافتند که باید احساس خود را بیان کنند زیرا زنان دیگر هم همان

احساس را دارند. همان گرفتاریها را دارند. خطر آنجاست که زنها احساس کنند در صورت اعتراض و انجام فعالیتهایی در این زمینه، مشکل از خود آنهاست و احساس زنانه ندارند، اولین قدم آن است که به زنها بگویید در داشتن تقاضای زندگی یک انسان کامل، تنها نیستند و البته خود شما بهتر می‌دانید به زنها چه بگویید.

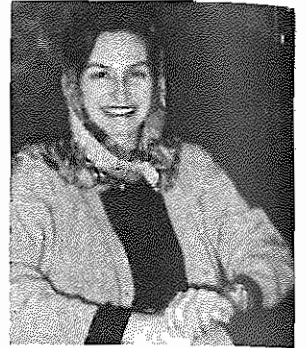
در حرفه خودم، در شروع کارم، در حالی که شخصاً احساس عجیب و غریبی نداشتم، دیگران احساس می‌کردند اشکالی درمن وجود دارد، چون اولین زنی بودم که چنین شغلی به او پیشنهاد می‌شد. مسئله مهم این است، زنانی که در پستهای حساسی مشغول به کار هستند، مراقب باشند صفات شرافتمندانه خود را فراموش نکنند. متأسفانه در غرب مردانی که پستهای حساسی دارند عموماً رفتار انسانی ندارند.

بسیاری اوقات با کمال میل زنها را به کار گمارده‌ام اما نه به دلیل آنکه خودم زن هستم، بلکه چون داوطلبان واجد صلاحیت غالباً زن بودند. کارکردن زنها با هم آسان است. با هم کنار می‌آیند. سعی نمی‌کنند برای هم پاپوش بدوزند و در واقع تیمهای شغلی زنانه کارآیی بیشتری دارند.

البته کارهای زیادی می‌شود انجام داد، اما به عنوان یک زن تنها در مقابل قدرت جامعه مردان، کار چندانی نمی‌توان انجام داد. به این ترتیب بسیاری مواقع شخص به ناچار دست از تلاش برمی‌دارد.



باربارا یانگ، سردبیر روزنامه وارنیه در رم



- خانم دبورا یانگ با تشکر از شرکت، در این مصاحبه ممکن است مختصراً در باره خود و حرفه‌تان توضیح بدهید.
- من یک روزنامه‌نگار آمریکایی هستم که مدت پانزده سال است در ایتالیا زندگی می‌کنم. در حال حاضر سردبیر دفتر روزنامه «وارنیه» در رم هستم. وارنیه روزنامه‌ای است که آن را سردمدار نشریاتی می‌دانند که درباره هنر سینما، نمایش و سرگرمیهای هنری منتشر می‌شوند. من تنها زنی هستم که سردبیر روزنامه‌ای به این اهمیت هستم. البته باید بگویم رم در زمینه بهادادن به زنان شاغل، شهر بسیار خاصی است، زیرا شخص دیگری هم که با من کار می‌کند، زن است. بنابراین تمام بخش دبیرخانه روزنامه ما در رم در اختیار زنهاست. در این مورد دفتر ما از بعضی لحاظ منحصر به فرد است. اخیراً زنهاى بیشتری به اشتغال در حرفه‌های مطبوعاتی پرداخته‌اند. روزنامه وارنیه همیشه سنگر مردان بوده است. باور کنید. این روزنامه به شکلی خانوادگی، همواره به دست مردان اداره می‌شده است. حالا من سردبیر هستم و خانم کارولین میلر، که زن بسیار با استعدادی است، معاون سردبیر

است. سردبیر بخش اروپایی روزنامه هم زن دیگری است به نام الیزابت گایدر.
- راز موفقیت شما در چیست؟

- من تجربه زیادی دارم. ۱۰ سال منتقد فیلم بودم و در رشته سینما فوق‌لیسانس دارم. حرفه خود را با فعالیتهای آکادمیک شروع کردم. پس از رفتن به اروپا وارد حرفه روزنامه‌نگاری شدم. ترجیح می‌دادم حرفه‌ام در ارتباط نزدیک با مسائل مربوط به سینما باشد تا فعالیتهای دانشگاهی.

- خانم ویتاگر در مصاحبه با ما گفتند که در انگلستان هنوز دنیا، دنیای مردان است و زنها در زمینه‌های فیلمسازی و کارگردانی با مخالفت‌هایی مواجه می‌شوند. آیا در ایتالیا هم همین‌طور است؟

- حتماً، بدون تردید. ایتالیا به خاطر داشتن دو کارگردان زن مشهور، معروفیت دارد. لینا ورتمولر و لیلیانا کاوانی که هر دو از اساتید حرفه خود هستند و به اندازه کارگردانان مشهور مرد، سرشناس‌اند، اما اگر از این دو شخص بخصوص بگذریم، با تعجب خواهید دید کارگردان زن دیگری در ایتالیا وجود ندارد. البته چند کارگردان زن جوان هستند که توصیه می‌کنم فیلمهای آنها را ببینید: «فرانچسکو آرکی بوجی»، که مینیون اپارتیتا (مینیون مرده است) را ساخت و حالا فیلم دومش را ساخته است به نام: ورسوسیرا (به سوی شب). او واقعاً کارگردان قابلی است. دیگری دختر «لوتیجی کومینچینی» کارگردان معروف ایتالیایی است به نام «کریستینا کومینچینی»، که فیلم بسیار سرگرم‌کننده‌ای ساخته

است به نام جذابیت زندگی شخصی، که داستان فیلم در زمان انقلاب کبیر فرانسه اتفاق می‌افتد. حکایت یک زن بورژوازی فرانسوی است که شوهری خوب و بچه‌هایی نازنین دارد و در خانه‌ای زیبا زندگی می‌کند. در جریان انقلاب کبیر فرانسه تحت تأثیر افکار آزادیخواهانه قرار می‌گیرد و به یک هنرپیشه پول می‌دهد که خود را شبیه او بگیرد، و در خانه نقش او را بازی کند. بعد از مدتی هنرپیشه می‌گوید که مدت قراردادشان تمام شده است و باید جایشان را عوض کنند و زن جواب می‌دهد که تازه زندگی را پیدا کرده است. می‌خواهد درس بخواند، یاد بگیرد و تجربه کند و هنرپیشه ناچار همچنان به ایفای نقش زن ادامه می‌دهد. فیلم، بسیار سرگرم‌کننده است.

- پیش از این چند بار در فستیوال فجر شرکت کرده‌اید؟
- دوبار، این سومین بار است.

- فیلمهای ایرانی را در مقایسه با گذشته چگونه می‌بینید؟

- برای پاسخ به این سؤال دستمایه کافی ندارم، چون فیلمهای قبل از سه سال گذشته را ندیده‌ام. ظرف این سه سال هم تغییر چندانی احساس نکرده‌ام، چون سه سال برای وقوع تغییر کیفی در فیلمسازی، زمان کوتاهی است. فیلمهای قبل از انقلاب را هم ندیده‌ام.

- هیچ‌یک از آنها را در جشنواره‌های دیگر جهانی ندیده‌اید؟

- یعنی قبل از انقلاب؟
- خیر بعد از انقلاب، اما قبل از این سه سال.
- این روزها فیلمهای ایرانی

زیادی را در دستگاه ویدیو دیده‌ام، چون مشغول نوشتن مقالاتی در باره فیلمهای ایرانی هستم. نمی‌توانم اظهار عقیده کلی کنم، چون فقط فیلمهای برجسته را تماشا می‌کنم. فیلمهایی که به عقیده همه ارزش دیدن را دارند. به نظر من شما در عرض ده سال گذشته تولیدی بسیار عالی داشته‌اید و به این گفته اعتقاد دارم. با کمال تعجب فیلمهایتان را بسیار جذاب یافته‌ام. من در باره سینمای عرب، آفریقا، و خاور میانه مطلب نوشته‌ام و دریافته‌ام که ایران تعداد زیادی فیلمساز دارد که در سطح فیلمسازان خوب دنیا قرار دارند.

- فیلمهای ایرانی را در مقایسه با فیلمهای نمایش داده شده در جشنواره‌های جهانی چگونه ارزیابی می‌کنید؟

- همانطور که گفتم به نظرم بسیار جذاب هستند. به عقیده من کارگردانهای ایرانی از تکنیکهای بسیار پیشرفته استفاده می‌کنند. همچنین فیلمبرداری، تدوین، موسیقی و طراحی صحنه فیلمهای ایرانی بسیار تأثیرگذار است. اگر در مجموع فیلمهای ایران را با فیلمهای کشورهای تولیدکننده اصلی فیلم مقایسه کنیم، در وهله اول تفاوت در هزینه تهیه فیلم به شکل محسوسی به چشم می‌آید. طبیعی است که بودجه‌های کلان می‌توانند دکور و تجهیزات گراقتیمتری را در سینمای غرب ارائه دهند. به طور متوسط یک فیلم ایتالیایی سه میلیون دلار و یک فیلم آمریکایی ۱۵ میلیون دلار هزینه برمی‌دارد. اما آنجا که به گیرایی فیلم مربوط می‌شود، درصد بالایی از فیلمهای ایرانی جذاب و جالب توجه هستند، درصدی که گاهی

در غرب یافت نمی‌شود. به طور مثال آمریکا ممکن است سالانه ۳۰۰ فیلم بسازد، اما فقط ۲۵ درصد آنها جالب توجه هستند. در ایران تعداد فیلمهای ساخته شده در سال کمتر است اما روی کیفیت آنها تمرکز بیشتری صورت می‌گیرد. البته در نظر داشته باشید که من تا به حال فقط فیلمهای درجه یک ایرانی را دیده‌ام و از فیلمهای کیفیت پایین ایران خبر ندارم.

- در زمینه صنعت فیلم چه مشکلاتی در کشورتان دارید؟

- ترجیح می‌دهم در باره سینمای ایتالیا صحبت کنم تا آمریکا، چون با آن بیشتر آشنا هستم. مشکلات، اغلب مالی هستند. آمریکا سالانه مقدار معتناهایی کمک مالی برای مجموعه تولیدات در اروپا منظور می‌کند که سهم کوچکی از آن صرف ساختن فیلم می‌شود. بنابراین بودجه کافی برای ساختن فیلمهای طراز اول وجود ندارد. مشکل دیگر آن است که یک شرکت خصوصی تولیدکننده فیلم به نام پنتا (Penta) که به وسیله یکی از معروفترین تهیه‌کنندگان تلویزیونی به نام «سیلویا برلیسگونی» سرمایه‌گذاری شده است، انحصار تهیه فیلمهای سینمایی، تلویزیونی، ویدیویی و همچنین توزیع و نمایش فیلم را در اختیار دارد. بنابراین در ایتالیا صنعت سینما در اختیار گروه خاصی است و همین امر تولیدکنندگان کوچک را دچار دردسر می‌کند و آنها هم ناچار می‌شوند تنها روی کمکهای مالی آمریکا حساب کنند که آن هم بسیار ناچیز است. نکته دیگر این است که در ایتالیا سرمایه‌های ملی هم وجود دارند، اما گروههای بزرگ صنعتی ترجیح می‌دهند روی

فیلمهای آمریکایی سرمایه‌گذاری کنند، نه فیلمهای ایتالیایی.

- چرا؟

- چون فیلمهای ایتالیایی پولساز نیستند. آنها ترجیح می‌دهند میلیونها دلار را صرف خرید تنها سه درصد از یک فیلم آمریکایی کنند، چون همان سه درصد را پرمنفعت‌تر از ۱۰۰ درصد یک فیلم ایتالیایی ارزیابی می‌کنند.

- چرا مشکلات اجتماعی در فیلمهای شما منعکس نمی‌شود و اگر هم بشود، آنقدر ناچیز است.

- باید بگویم روزبه‌روز بیشتر منعکس می‌شود. زمانی بود که فیلمهای کم‌مدتی تنها فیلمهای پولساز محسوب می‌شدند. در این زمینه آنقدر فیلم تهیه شد که بازار دیگر کسش نداشت. امروزه فیلمها به سوی طرح واقعیتها و مسائل اجتماعی تمایل پیدا کرده‌اند و این تمایل در کارهای نسل جوان کارگردانهای ایتالیایی به وضوح دیده می‌شود. به این ترتیب فیلمهایی مانند «اولترا» (Ultra) در باره خشونت‌های اجتماعی، «پومرو» (Pumero) در باره مهاجرین آفریقایی و مشکل آنها در زمینه یافتن شغل و بسیاری فیلمهای اجتماعی دیگر ساخته شده است، مانند: جیونادا لیکونی، مافیا، کائورا که محبوبیت زیادی هم کسب کردند.

- گاهی یک فیلم واحد را در نسخه‌های متفاوت در کشورهای مختلف نشان می‌دهند. مانند فیلم «سینما پارادیزو» که نمایش آن در کانادا و ایتالیا متفاوت بود. آیا شما معمولاً فیلمها را بر اساس اوضاع اجتماعی کشورهای مختلف سانسور می‌کنید.

- معمولاً کارگردان بر مبنای

پولسازتر شدن فیلم، آن را دوباره تدوین می‌کند. در مورد فیلم سینما پارادیزو، دو بار تدوین شده و سه نسخه از آن وجود دارد. نسخه اول سه‌ساعته است و به عقیده من دلیلی ندارد. فیلمی آنقدر طولانی باشد. تهیه‌کننده، مرد بسیار زیرک و باهوشی است. وی (فرانکو ریستالدی) کمابیش علی‌رغم خواست کارگردان، فیلم را دوبار تدوین کرد و آن را به دو نسخه کوتاه‌تر تبدیل کرد.

کوتاهترین نسخه آن در جشنواره کان به نمایش درآمد و این همان نسخه‌ای است که مردم خوششان می‌آید. به نظر من در این مورد خاص تنها نفع تهیه‌کننده مورد نظر قرار گرفته است. تدوین مجدد فیلم ربطی به شرایط اجتماعی ندارد، بلکه صرفاً محبوبیت بیشتر فیلم و در نتیجه پولسازتر شدن آن مورد توجه قرار می‌گیرد.

- نظر شما در باره فیلمسازان زن ایرانی چیست؟

- متأسفانه موفق نشدم به آن تعداد که مایل بودم، فیلمهای آنها را ببینم. من فیلم «زمان از دست‌رفته» ساخته پوران درخشنده را بسیار تحسین می‌کنم و جنبه‌های فمینیستی آن را بسیار می‌پسندم. واقعاً قابل توجه است که چنین فیلمی در ایران و در این زمان ساخته شود. بسیار تحت تأثیر مضمون صادقانه فیلم قرار گرفتم و به نظر من فیلم سنگینی بود. فیلم دیگر او را ندیدم. فیلم کاکلی ساخته فریال بهزاد را دیدم که از انیمیشن زنده حرفه‌ای استفاده کرده بود. تکنیک کار او را بسیار تحسین می‌کنم. نرگس ساخته رخشان بنی‌اعتماد در من تأثیر گذاشت. خیلی تحت تأثیر ارتباط صادقانه این دو زن قرار گرفتم. ملاحظه

چنین شخصیهایی در سینمای بعد از انقلاب برایم بسیار شگفت‌انگیز بود، بخصوص شخصیت زن مسنتر و رابطه میان این دو زن که آن را واقعی، صادقانه و ملموس یافتم. داستان نوعی ملودرام است و کار خانم بنی‌اعتماد روی شخصیهایی فیلم بسیار قابل تحسین است. متأسفانه غیر از این دو فیلم از کارگردانهای زن دیگر، فیلمی ندیده‌ام.

- وضعیت فیلمهای مذهبی

در ایتالیا به چه صورت است؟ - فیلمهای مذهبی به طور کلی در ایتالیا ساخته نمی‌شود. البته لیلیانا کاونانی که قبلاً درباره‌اش صحبت کردم، اخیراً فیلمی به نام «فرانچسکو» ساخته است که داستان زندگی قدیس فرانچسکو یا سان‌فرانسیسکو را به تصویر کشیده است، اما مذهبی بودن فیلم جای بحث دارد. چون روشن نیست که قصد کارگردان ساختن یک فیلم مذهبی بوده است یا پرداختن به این چهره خاص بسیار محبوب و انسانی.

- در باره زنان ایتالیایی حرفی ندارید که برای خوانندگان ما بگویید؟

- زنان ایتالیا بسیار آزادخواه هستند. آنها برای دستیابی به تحصیلات عالی امتیازاتی برابر با مردان دارند. اغلب آنها شاغل و متأهل هستند و البته زنان جوان میان امور مربوط به خانواده و کار بیرون از خانه نوعی تعادل برقرار می‌کنند که البته کار آسانی نیست. امروزه دیگر مادر ایتالیایی با ده بچه، به سبک قدیم، وجود ندارد. مردم مدرن شده‌اند، بخصوص زنها. آنها به اشتغال علاقه‌مندند و حتی‌المقدور کار می‌کنند



جامعه و سیاست



ظهور و سقوط قدرتهای بزرگ (چاپ دوم)
پال کنسی / اکبر تبریزی
عظمت و انحطاط اروپا
ت. نیر / امیر نوبیون مجلسی
مجاری دیپلماتیک
ه. تره ویلیان / نوبیون مجلسی
سی. انکی / دکتر ناصر مرقیان
سیر جوامع بشری



جامعه و اقتصاد

جهان مسطح، جهان گرسنه و پلانت / امیر مهابدین
(چاپ دوم)
جهان در آستانه قرن بیستم
بانگاه / دکتر علی اسدی
(چاپ دوم)
سیر اندیشه‌های اقتصادی و پیام باربر / ح. نیبوری
رویداد / دکتر ناصر مرقیان
مراحل اساسی اندیشه در جامعه‌شناسی
رویداد / دکتر ناصر مرقیان
(چاپ دوم)



چه می‌دانم؟

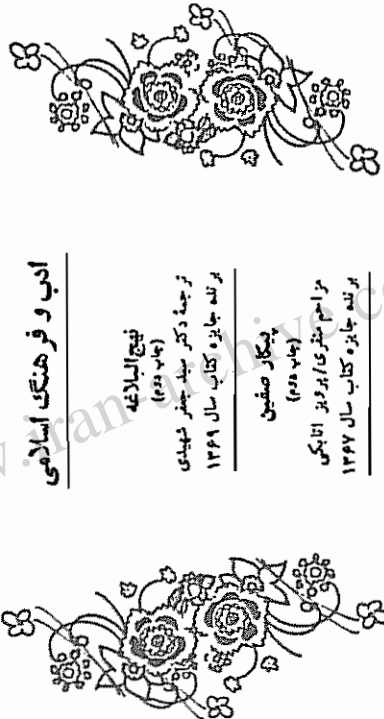
لاستیک‌ها و ایلان مخصوصی / دکتر علی بورجری
آینمای زیرزمینی
ف. تره / مهندس م. دینی
دارای بزرگ / مهندس ا. طاهری
وان بروس / مهندس ا. طاهری
منسوجات شیمیایی
وان بروس / مهندس ا. طاهری
اختصر فیزیک هسته‌ای
زان بروس / مهندس ا. طاهری
پشم و صنعت ناهنجاری
کاستون برتر / دکتر ناصر مرقیان
تاریخ جامعه‌شناسی
پل فرس / دکتر سیروس ذکا
روانشناسی تجربی



گردونه تاریخ

بازگشت از ایران
امیری
عمرالدکلیپ / محمود آزادتهرانی
سفرهای شفقت آرا و اولیس
ع. آزاد
سی. نورمستر / رحیم فاسیان
پل فرس / دکتر سیروس ذکا

**با تیریک فرا رسیدن سال نو
و ماه مبارک رمضان، فهرست برخی از
کتابهای ارزنده و جدید تقدیم می‌شود:**



ادب و فرهنگ اسلامی

نیج البلاغه

ترجمه دکتر سید جعفر شهیدی
(چاپ دوم)

بر ناله جایزه کتاب سال ۱۳۶۱

پیکار صفین
(چاپ دوم)

مراحم منقری / پرویز اتاکی
(چاپ دوم)

بر ناله جایزه کتاب سال ۱۳۶۷

تاریخ جامع ایران (چاپ چهارم) / جان ناس / علی امیر سکت

فرقه اسماعیلیه (چاپ سوم) / ع. حاجی / منیر جهر بدره‌ای

تاریخ ایوبیان
ایرواسل / پرویز اتاکی



انتوان و تیزن هلال علمی
(نورت هاس)

دکتر مرگزی و فرونگاه شماره ۱۱، تهران، خیابان افراط چهارراه شهید ختانی،
جهان کوکله) کوچه کمانه، شماره ۴، کد پستی ۱۱۵۱۸۷، تلفن: ۷۰-۷۰۶۹۶۹۶۹
فروشگاه شماره ۱۲، خیابان انقلاب، جنبه پیر، خانه دانشگاه تهران

اندیشه‌های عصر نو



آگاهی و جامعه
بر ناله جایزه کتاب سال ۱۳۶۰
جستجوی ناقص
کابل / پرویز اتاکی

فلسفه و تاریخ

نخستین فیلسوفان یونان / دکتر شرف الدین خرماسالی (شرف)
تاریخ باستان
چارلز داینسون / دکتر اسماعیل
دانشی
ادوارد گیبون / ابراهیم طاهری
دیپلم / جعفر احمد / دکتر ناصر مرقیان

گزیده سخن پارسی

داد شناخت فردوسی
پروفسور محمود شیرانی
گزیده جوامع الحکایات
دکتر شاد پورهدری
گزیده فیثافیه
مهندس عربی / دکتر جعفر شاد
(چاپ دوم)
پیشاهنگان شعر پارسی
به انتخاب دکتر محمد دبیرسیاقی
(چاپ دوم)

علوم و پزشکی

حاصل عمر
علم و فزائگی
انفار کبوس
روش تشخیص بیماریها
دکتر ه. نورمستر / ناصر مرقیان
مباحث عمده روانپزشکی
کلاسیک / دکتر جواد وهاب زاده
(چاپ دوم)

ZAMAN

Vol. 1. No. 2 February. March 1992

صدای یای بهارم
غبار از نگاه شهر



سازمان پارکها
و فضای سبز شهر تهران