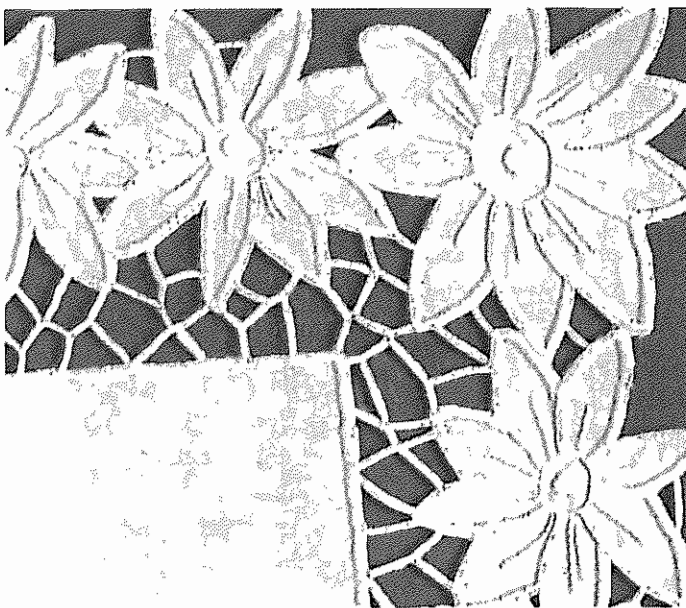
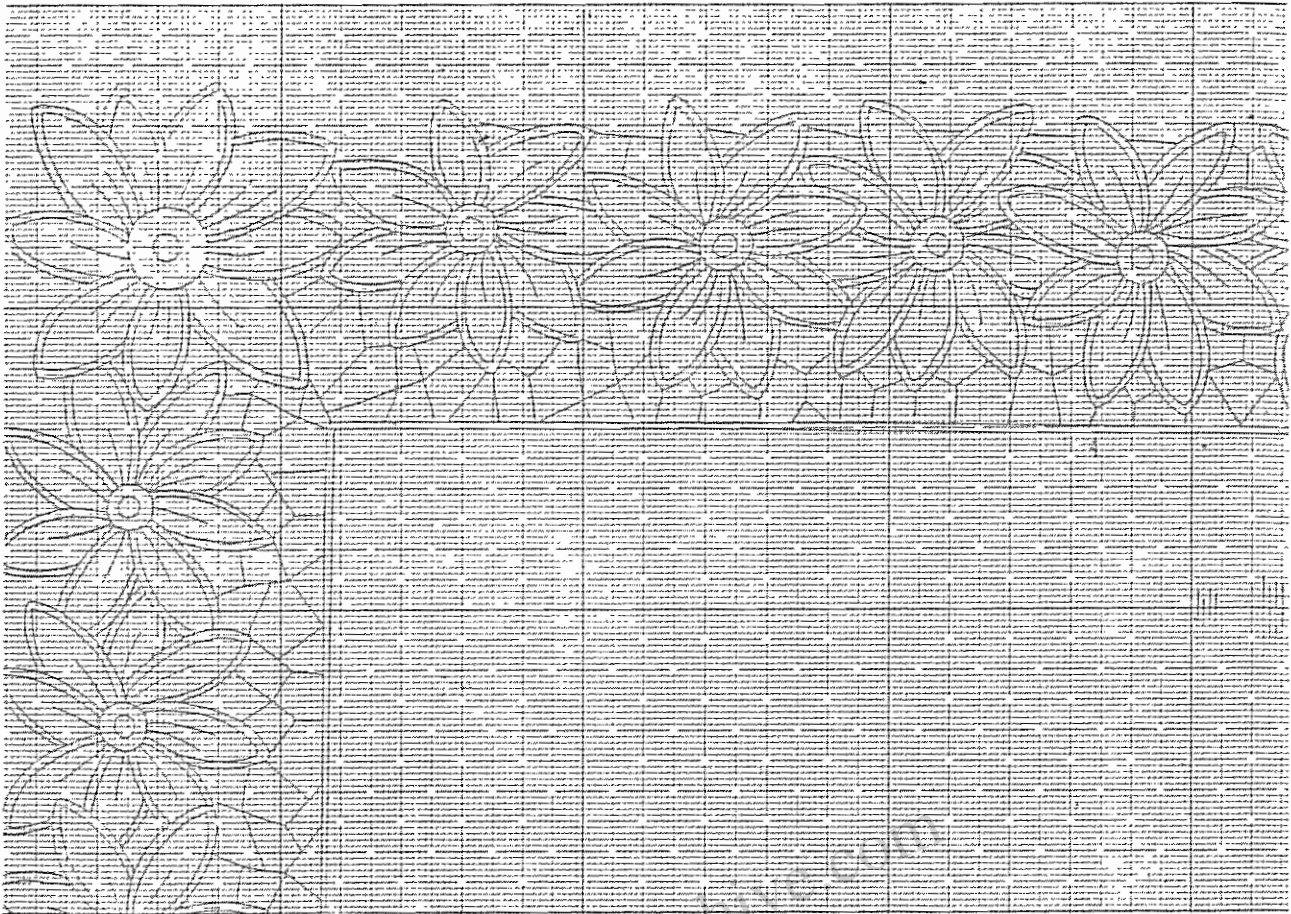




زندگی با زیبایی

ترجمه ژنوس قائمی





روی دکمه مخصوص گلدوزی یا ژوردوزی تنظیم کنید. (در صورتی که چرخ شما مجهز نیست می‌توانید منظور خود را با زیگزاک ریز برآورده کنید) در این مرحله با دقت زیاد تمام نقشه را چرخ کنید و بعد کاغذها را پاره کنید تا فقط قسمت چرخکاری باقی بماند. اما توجه داشته باشید که در صورت استفاده از این روش، الگوی خود را از دست خواهید داد. پس از اتمام چرخکاری می‌توانید با قیچی کوچک قسمتهایی را که توری‌مانند است، تهیه کنید. برای تهیه این قسمت از رومیزی حتماً از عکس مجله استفاده کنید.

توجه: بهتر است که خطهای مربوط به این قسمت را ریزتر از قسمتهای دیگر چرخ کنید تا محکمتر باشد. در ضمن دقت کنید که قاب داخلی (مستطیل زمینه طرح) را نیز چرخ کنید. لازم به ذکر است که شما می‌توانید ابعاد رومیزی را تغییر دهید. به عنوان مثال آن را دو یا سه برابر کنید و البته این بستگی به ابعاد میز و سلیقه شما دارد. واضح است که این کار را با شمردن مربعهای زمینه الگو انجام خواهید داد. با دستگاه زیراکس نیز منظور شما برآورده خواهد شد.

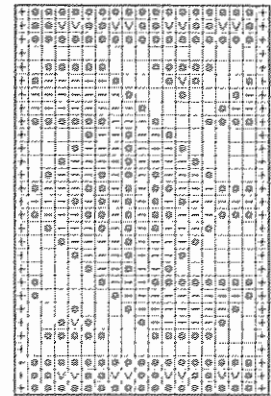
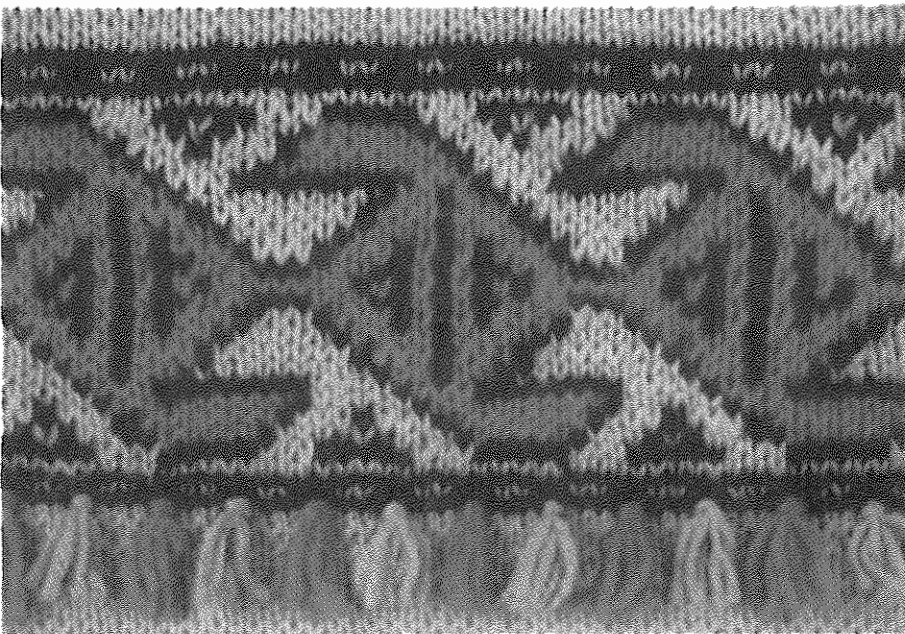
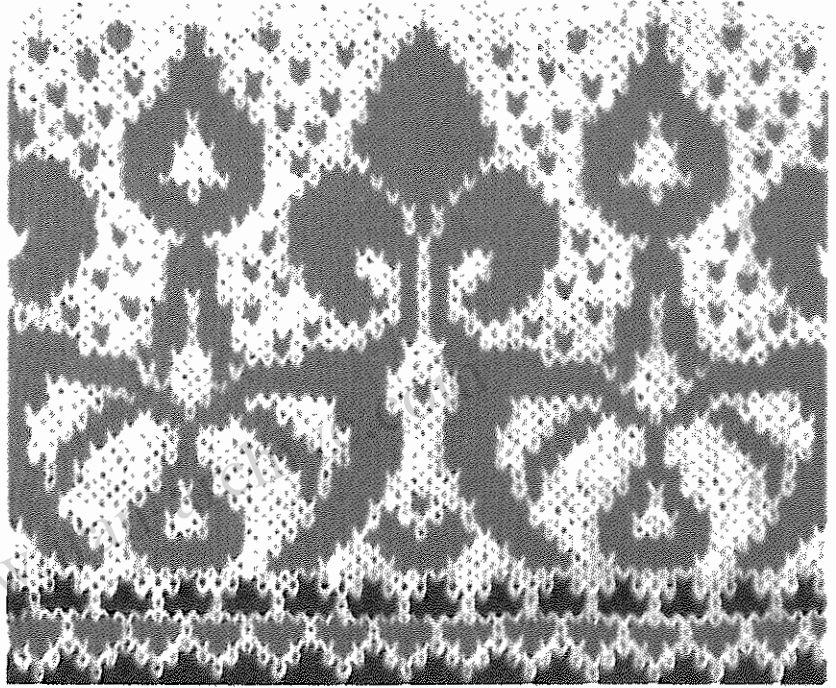
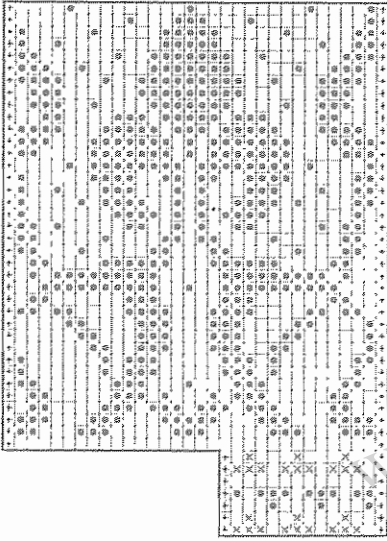
(حداقل ۳۰ سانت)، قلمهای مخصوص کپی کردن یا خودکار، رولت خیاطی، کاغذ شطرنجی (میلیمتری)، قیچی کوچک و بزرگ، سنجاق ته‌گرد، نخ قرقره گلدوزی (ترجیحاً مارک D.M.C یا مشابه آن)، پارچه مناسب (کتان یا پارچه گونی بافت مرغوب) طرز تهیه:

مستطیلی به ابعاد ۹۰×۶۰ سانتی‌متر بر روی کاغذ میلی‌متری خود رسم کنید و آن را بر روی پارچه خود بیندازید و پارچه را بر طبق آن قیچی کنید. حال با شمردن و به کمک مربعهای الگوی مجله، آن را بر روی کاغذ خود منتقل کنید (دقت کنید که الگوی ما یک‌چهارم الگوی اصلی است و شما باید چهار نسخه از آن تهیه کنید و به هم بچسبانید تا الگوی کامل حاصل شود). اکنون می‌توانید الگوی خود را روی پارچه مستطیل شکل که قبلاً تهیه کرده‌اید، بیندازید و با قلم مخصوص کپی و یا رولت خیاطی طرح را دقیقاً به روی پارچه منتقل کنید. اگر این کار برای شما مشکل است کاغذ را با دقت و محکم به پارچه وصل کنید؛ حال به سراغ چرخ خیاطی خود بروید و آن را بر

نظرات متفاوت بود. بعضی از زنان تحصیلکرده معتقد بودند که یک مجله جلدی زنانه نباید به وجوه مختلف کارخانه‌داری بپردازد. ابراز این نظریات دو ریشه متفاوت داشت: یکی آنکه زن متخصص کارهای مهمتر و جدیتری از آشپزی و خیاطی و... دارد و دیگر آنکه فرصت زنان شاغل در حدی نیست که بتوانند به این امور هم بپردازند. البته ما راجع به هر دو این نظرات، حرفهایی داریم که در جای خود به آن خواهیم پرداخت، اما در مجموع معتقدیم که انسان نمی‌تواند تک‌بعدی باشد و عدم انعطاف، مشکلات روحی و شخصیتی ویژه‌ای به همراه می‌آورد. از این رو برای آنکه خودمان هم انعطاف‌پذیربودن را تمرین کنیم، تصمیم گرفتیم از ارائه یک مدل رومیزی زیبا شروع کنیم و منتظر نظرات خوانندگان عزیز شویم تا در صورت خواست اکثریت، از شماره‌های آینده به انتشار مدلهایی برای دوخت یا تهیه لباس و... همراه با الگو دست بزنیم.

لوازم مورد نیاز:

شما برای پیاده کردن چنین طرحی به خط‌کش



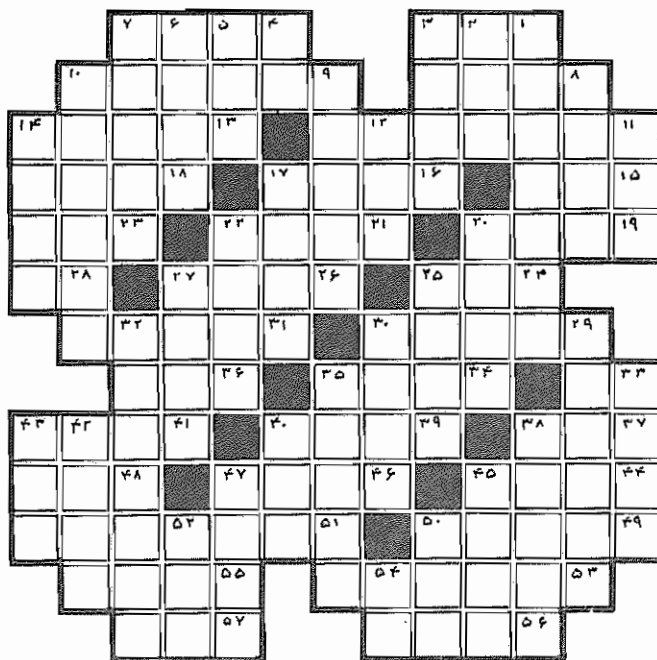
جدول

از راست به چپ:

و صورت ۵۷ - آواز وحش.

از بالا به پایین:

- ۱ - صیقل دادن ۴ - درازترین رود اروپا
 ۸ - قسمتها ۹ - از شهرهای شمالی کشور ۱۱
 - کاخی در تخت جمشید ۱۳ - نیست شده ۱۵
 - رژه ۱۶ - باطن ۱۸ - درخشان ۱۹ - کسی که
 ظرف مسی می سازد ۲۱ - ستار ۲۳ - مد روز
 ۲۴ - ذره باردار ۲۶ - فرق سر ۲۸ -
 تاب و توان ۹ - مجلل ۳۱ - نوعی خواهر و
 برادر ۳۳ - مادر به لهجه لری ۳۴ - آسیاب
 کوچک ۳۶ - نیمی از خروار ۳۷ - طناب
 تاب ۳۹ - حاصل درخت ۴۱ - نوعی کامیون
 ۴۴ - نیلی رنگ ۴۶ - همراه آه ۴۸ - بیماری
 جلدی ۴۹ - نتیجه گیری ۵۱ - محل مخصوص
 ورزش باستانی ۵۳ - از شاهان هخامنش
 ۵۵ - از سنگهای قیمتی ۵۶ - دستمال دست
- ۱ - نام پسرانه ۲ - قلعه و حصار ۳ - ورم
 ۴ - حرف تعجب ۵ - شیر ۶ - عرق گل ۷ -
 لوازم ۸ - سپاس ۹ - ماده منفجره ۱۰ - یکی
 از کشورهای اروپا ۱۱ - نام ۱۲ - خوب ۱۴ -
 نوعی پارچه ابریشمی ۱۷ - جنبش ۲۰ - گرفتن
 ماه رمضان ۲۲ - حواله ۲۵ - غلاف شمشیر
 ۲۷ - مونس تنهایی ۲۹ - جای بار در اتومبیل
 شخصی ۳۰ - تازه ۳۲ - آبشار بزرگ و
 معروف ۳۳ - پایتخت بنگلادش ۳۵ -
 دلجویی ۳۸ - کم ارتفاع ۴ - میوه آبدار ۴۲ -
 واحد بوکس ۴۳ - آزاد ۴۵ - دشمن بیماری
 ۴۷ - بیهوده ۵۰ - گروه و دسته ۵۳ - خمره
 ته شکسته ۵۴ - علامت تحسین



www.iran-archiv.com



زنان، جامعه و فرهنگ

لین. ز. بلوم^۱
ژوان پرلمن^۲
کارن کوبورن^۳

ترجمه زهره زاهدی



چرا باید داشتن قاطعیت برای زنان دشوار باشد؟ ما زنان در زندگی - هر قدر هم به سوی آزادی و موفقیت پیش می‌رویم - در لحظاتی که خود را برای گرفتن حقمان متزلزل می‌بینیم، هنگامی که در قبال احساساتمان مضطرب هستیم، وقتی نمی‌توانیم از عهده کنترل خشممان برآییم و از همه بالاتر زمانی که از ناتوانی خود در روابطمان با پزشکان، حقوقدانان، همکاران و اعضای خانواده‌مان متحیر می‌شویم، عقب‌نشینی می‌کنیم، از درگیری اجتناب می‌کنیم، خواست دیگران را جانشین تمایلات خود می‌کنیم و با عدم قاطعیت خود به طور طبیعی قربانی هر مهاجم از راه‌رسیده‌ای می‌شویم.

ما همیشه به این واقعیت معترف بودیم که در زنانگی ما نوعی ناتوانی وجود دارد. سالها پیش، مارگارت مید گفت: «زنها هنگام موفقیت، هویت جنسی خود را از دست می‌دهند.» و به این ترتیب ما هنگام پیروزی احساس گناه و ترس می‌کردیم، ولی تا پیش از آنکه انگیزه تحقیق در باره نقش جنسیت در اجتماعی شدن فرد برانگیخته شود، نمی‌دانستیم بر این ناتوانی خود، چه نامی بگذاریم و چگونه با آن مواجه شویم. اکنون ما نظریاتی داریم. خانم مارتینا هوریز، روانشناس، به مجموعه علامتهای بیماری «وحشت از موفقیت» در تحقیقات خود که امروزه شهرت یافته است، سندیت بخشید. تحقیقات وی در باره زنان تیزهوش محصل است که در مدرسه، مشتاق خوب درس خواندن هستند، اما در عین حال وحشت دارند از اینکه موفقیت بیش از اندازه آنها را منحرف کند.

در اینجا قصد حصر مضاعف به اشکال گوناگون خود دیده می‌شود: «تو زیباتر از آنی که لایق این کار باشی.» «تو خشکتر از آنی که کسی را جلب کنی.» اینها اهانتها و حقارت‌هایی است که زنان جوان از جانب مردها یا زنان دیگر متحمل می‌شوند. مطالب فوق از تحقیقات خانم مارتا کنت که مشغول مطالعه آموزش و تجربیات تخصصی زنهای تحصیلکرده است، استخراج شده است.

همچنین از جانب افکار متداول، محدودیتهای تحمیل‌کننده‌ای وجود دارد مبنی بر اینکه نقش زنان و مردان در جامعه مغایر با یکدیگر بوده و نابرابر است. به این ترتیب ما را دیگران هدایت می‌کنند و به همین دلیل نسبت به توقعاتی که دیگران از ما دارند، حساسیت بیش از حد نشان می‌دهیم، زیرا مرز میان انفعال و تهاجم (یا هر خصوصیت سنتی دیگری در تخالف زن و مرد) هرگز به وضوح بیان نشده است. در مقابل، انحراف از این مرز همیشه یک درجه و رای انتظاراتی است که جامعه از زن دارد.

قاطعیت زن تنها یک توصیف ساده از یک رفتار تازه زنانه نیست، بلکه می‌آموزد چگونه با نظمی هدفمند، حالات انفعالی و ناتوانیهای خود را در روابط درون شخصیتی خود، درمان کنیم. این عمل از نظر فلسفی فراخوانی تکان‌دهنده‌ای است برای «اعلام حقوق شخصی» که عمیق‌ترین و درونی‌ترین احساس زن نسبت به خودش و محیط اطرافش را درگرون خواهد کرد.

«آموزش قاطعیت» شخص را هدایت می‌کند که به دام افتادن شخصیت درونی خود را تشخیص دهد و یک سری تمرینات که برای تغییر وضعیت فرد، طراحی شده است، ارائه می‌کند.

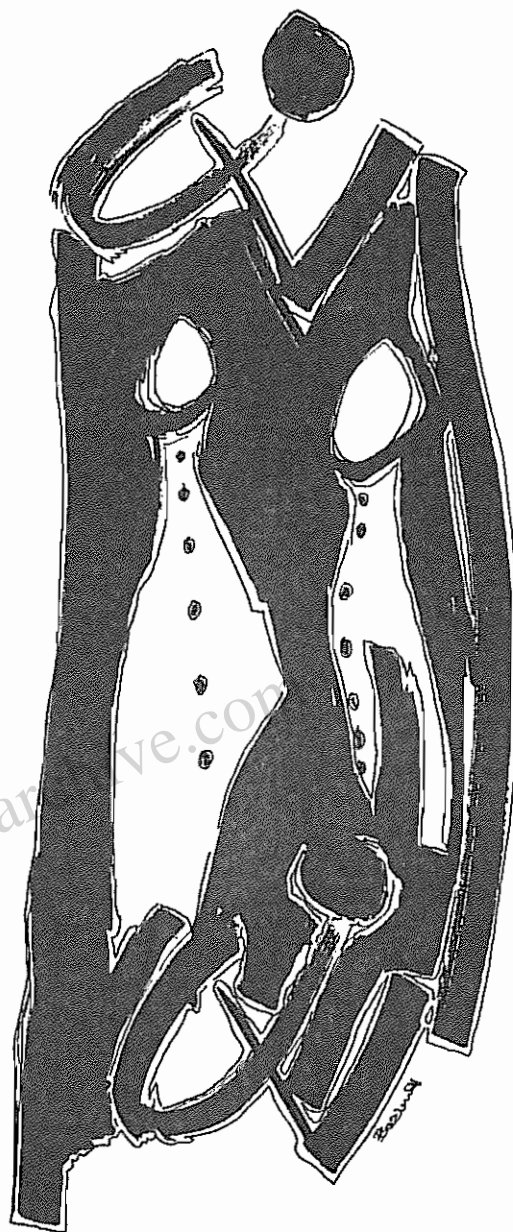
حق محترم شمرده شدن، داشتن و بیان احساسات شخصی، عقاید و خواسته‌ها، حق اینکه بخواهیم به ما گوش کنند و دیگران ما را جدی بگیرند. رعایت حق تقدم فرد از جانب دیگران، گفتن «نه» بی‌آنکه احساس گناه کنیم و به دست آوردن آنچه که شخص بهایش را پرداخته است، مسلماً جزو حقوق اولیه هر انسان است.

صبح زود از خواب بیدار شده‌اید. رختخوابها را جمع کرده‌اید. بچه‌ها را صبحانه داده و به مدرسه فرستاده‌اید. شوهرتان هم صبحانه خورده و از خانه بیرون رفته است. نهار را به سرعت پخته، خانه را تمیز و مرتب کرده‌اید. شستنیها، اتوکرده‌ها، خرید، خلاصه همه کارها را انجام داده‌اید و تازه دو ساعت به ظهر مانده است. خوشحالید از اینکه بدون دغدغه خاطر برای

بسیار هریک از ما به گذشته‌های خود
نگاهی بیندازیم و ببینیم چه شد که ما را به
عدم قاطعیت ترغیب کردند؟

عدم قاطعیت یعنی اجتناب همیشگی از
درگیری، که غالباً منجر به چشم‌پوشی از
خواسته‌های خود، برای تحقق بخشیدن به
تمایلات دیگران خواهد شد و در این حال
ما قربانیان طبیعی کسانی می‌شویم که خوی
تهاجمی دارند. خواسته‌های خود را حتی به
زبان نمی‌آوریم، می‌گذاریم دیگران برایمان
تصمیم بگیرند و هرچه که باشد، به آن تن
درمی‌دهیم. در مثالی که گفته شد، فردی که
فاقد قاطعیت است، به دوستش جواب
می‌دهد: «راستش را بخواهی، خودم هم کار
داشتم اما مهم نیست، بچه‌ها را بیاور.» و
فرد قاطع پاسخ دیگری می‌دهد: «می‌دانم
بردن بچه‌ها برایت خیلی مشکل خواهد بود
ولی من برای این دو ساعت برنامه ریخته‌ام،
و متأسفانه نمی‌توانم بچه‌ها را نگه دارم.» در
انتخاب پاسخ شما چه چیزهایی تعیین‌کننده
هستند؟ تجربه یک عمر، فشار فرهنگی،
نظریات رایج و سنتی در باره نقشی که زن
باید به عهده بگیرد. احتمالاً بسیاری از ما
عقب می‌نشینیم و خواه‌ناخواه بچه‌ها را نگه
می‌داریم. البته اگر به این دلیل پاسخ مثبت
می‌دهید که دل‌تان نمی‌خواهد رابطه میان شما
و دوستان خدشه‌دار شود و قصد کمک
دارید، بحث دیگری است. اما اگر پاسخ
شما به خاطر آن است که از «نه» گفتن
می‌ترسید و یا نمی‌دانید چگونه پیشنهاد او را
صریح و جدی رد کنید و این اتفاقا به طور
معمول در زندگی شما تکرار می‌شود، در این
صورت فاقد قاطعیت هستید و باید آن را
بیاموزید.

چرا آموزش قاطعیت خصوصاً برای
زنها اهمیت دارد؟
اغلب از ما می‌پرسند: «چرا زنها باید



تصمیم‌گیری شما تأثیر خواهد گذاشت؟ در
این‌جاست که «قاطعیت» در محدوده
غیرتهاجمی خود مفهوم می‌یابد. قاطع بودن
بدون تجاوز به حقوق دیگران.
رفتار قاطعانه «تعادلی طلایی» است
میان رفتار تهاجمی از یک سو، و تسلیم و
تزلزل از سوی دیگر. قاطعیت را نباید با
تهاجم و تجاوز اشتباه کرد. رفتار قاطعانه
یعنی برقراری ارتباط بر مبنای صداقت و
رو راستی، در حالی که رفتار تهاجمی یعنی
انحصارطلبی و نیل به خواسته‌های خود با
زیرا گذاشتن خواسته‌های دیگران و بالاخره

کارهای انجام‌نشده، دو ساعت تمام فرصت
دارید که به خودتان بپردازید، کارهای
شخصی عقب‌افتاده‌تان را انجام دهید و یا
اصلاً هیچ کاری نکنید و در استراحت و
آرامش با خودتان خلوت کنید. ناگهان تلفن
زنگ می‌زند و یکی از دوستانتان از شما
خواهش می‌کند که لطف کنید و دو ساعت
بچه‌هایش را نگه دارید تا او به سینما برود.
درست همان دوساعتی که اینهمه به آن دل
خوش کرده بودید.
چه خواهید کرد؟ و سؤال مهمتر اینکه
کدام مجموعه از برخوردها و نظریات روی



همیشه دیر می‌رسند و زیاد گریه می‌کنند. می‌بینید مادر فقط می‌پزد، می‌شوید، می‌روید، در حالیکه پدر از خانه بیرون می‌رود، با اجتماع ارتباط دارد، پول می‌آورد و بارور است. به این ترتیب وقتی به مدرسه می‌روید، احساس می‌کنید اگر بیشتر از پسرها - که همه کارها را بهتر از شما انجام می‌دهند - درس بخوانید و نمره بالاتر بگیرید، طرد خواهید شد. حتی ممکن است ترس از موفقیت در درون شما پا بگیرد. در فرایند رشد خود به بتدریج به شما می‌آموزند که می‌توانید با لب‌ورچیدن و قهرکردن و گریه چیزی را که می‌خواهید، به دست آورید. حتی ممکن است یاد بگیرید اگر به ندرت لبخند بزنید و خود را دست‌وپاچلفتی و درمانده جلوه بدهید، توجه بیشتری دریافت خواهید کرد. احتمالاً به شما گفته‌اند که نباید خودخواه باشید و این نصیحت که باید خواست دیگران را مقدم بر خواست خود بدانید، به بتدریج طبیعت ثانوی شما شده است. اگر خود را مقدم دانسته باشید، یادتان می‌دهند که احساس گناه کنید. برعکس پسرها می‌توانند خود را تحمیل و حتی برای دستیابی به خواسته‌هایشان دعا کنند.

شما یاد می‌گیرید که از هر درگیری اجتناب کنید و خشم خود را فرو دهید. به شما می‌گویند: «به آتش نباید دامن زد.» یا «با عسل بهتر می‌شود پروانه گرفت تا با سرکه.»

وقتی به دبیرستان می‌روید، به شما تلقین می‌کنند که در رشته‌هایی مثل هنر، تعلیم و تربیت و پرستاری موفقتر خواهید بود تا مثلاً علوم پایه، ریاضیات، یا رشته‌های پزشکی و هنگامی که با نمرات عالی در رشته زبان انگلیسی فارغ‌التحصیل شدید، در مصاحبه برای استخدام، اولین سؤالی که از شما می‌شود این است که: «سرعت تایپ شما چقدر است؟»

و این تاریخچه زندگی شما و اغلب زنیاست تا مرحله پس از بلوغ، یعنی نزدیک شدن به لحظه جادویی ازدواج و «یک عمر با خوشی و خوشبختی زندگی کردن!». این لحظه‌ای است که همه آن آمادگیها به

و حتی با نوازش، شما را به اشک‌ریختن ترغیب می‌کنند، اما اگر پسر باشید، رفتار جدیتری با شما دارند و اگر اشک بریزید، با نگوشتهای خود، شما را شرمند می‌کنند.

وقت بازی، دخترها در خانه می‌مانند تا مدرسه‌بازی و عروسک‌بازی کنند و اگر هم بیرون بروند، تاب می‌خورند یا باز هم بازیهای نشسته می‌کنند، در حالیکه پسرها بیرون از خانه از دیوار و درخت بالا می‌روند، با هم مبارزه می‌کنند و نهایتاً به ورزشهای رقابت‌برانگیز می‌پردازند.

در قصه‌ها می‌شنوید که سیندرلا، سفیدبرفی، و دختران زیباروی نازنین همواره منتظرند تا شاهزاده‌ای سوار بر اسب سپید بیاید و نجاتشان بدهد. در حالیکه از سوی دیگر پسرها مثل «جک گول‌کش» به جنگ گول می‌روند یا حتی مثل «تام یک‌انگشتی» با یک انگشت قدویالا، چه کارها که انجام نمی‌دهند. وقتی بزرگتر می‌شوید، در کتابها می‌خوانید که مردان باهوش، خلاق، و فعال هستند، در حالی که زنها منفعل و درمانده، نشسته‌اند تا ببینند مردها برایشان چه می‌کنند. یاد می‌گیرید که دخترها زود تسلیم می‌شوند،

قاطعیت را بیاموزند؟ آیا مردها به آن نیاز ندارند؟» پاسخ این است: بله. مردهای بسیاری هم هستند که باید راه داشتن قاطعیت را یاد بگیرند. اما معمولاً عدم قاطعیت رفتاری است زنانه که به آن ارزش هم داده می‌شود: «او آنقدر مهربان است که هیچوقت خواهش کسی را رد نمی‌کند.» همین عدم قاطعیت چنانچه از مردها سر بزند دیگران از آنها سلب اعتماد می‌کنند: «آنقدر ضعیف و کم‌مایه است که هرگز نخواهد توانست این کار را انجام بدهد.»

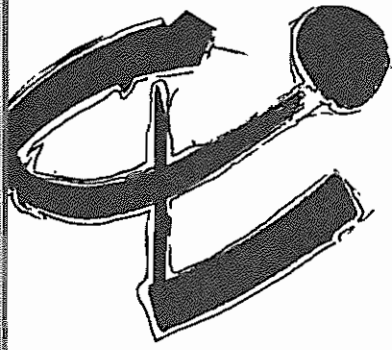
با این همه بیش از مردها، زنانی وجود دارند که عدم قاطعیت شیوه زندگی‌شان شده است. بیایید هر یک از ما به گذشته‌های خود نگاهی بیندازیم و ببینیم چه شد که ما را به عدم قاطعیت ترغیب کردند. هرچند زندگی هر یک از ما با دیگری متفاوت است، اما در زندگی همه، نکات همسو و مشترکی وجود دارد.

خود را به صورت یک جنین مجسم کنید. همچنانکه در رحم گرم و دلپذیر مادر حرکت می‌کنید، گاهی دلشان می‌خواهد خودتان را بکشید و لگلی هم بزنید. اگر زیاد لگد بزنید، دوستان والدینتان می‌گویند: «نوزاد پسر است، عجله دارد زودتر به این دنیا بیاید و آن را بسازد.» اما اگر آرام و بی‌حرکت بمانید، مردم می‌گویند: «نوزاد دختر است و محیط را همان‌طور که هست پذیرفته است.»

اگر نوزاد پسر باشید، پس از به دنیا آمدن، با استقبال گرمی روبرو می‌شوید، خصوصاً از جانب بستگان پدر. اما اگر نوزاد دختر باشید، استقبال کمی بیرنگ می‌شود، به خصوص اگر خواهر بزرگتری هم داشته باشید، ممکن است پدر به مادر بگوید: «عیبی ندارد، دوباره سعی می‌کنیم. هر چه باشد او دختر قشنگی است.»

اگر نوزاد دختر باشید، می‌شنوید: «چه دختر نازی، چه بچه خوشگلی.» اما اگر پسر باشید، می‌شنوید: «ببین چطور سرش را نگه داشته، معلوم است که مردی قوی می‌شود.» همچنانکه بزرگتر می‌شوید، اگر دختر باشید، با لطافت بیشتری با شما رفتار می‌کنند





عدم قاطعیت، یعنی اجتناب همیشگی از درگیری، که غالباً منجر به چشم‌پوشی از خواسته‌های خود، برای تحقق بخشیدن به خواسته‌های دیگران خواهد شد و در این حال، ما قربانیان کسانی می‌شویم که خوی تهاجمی دارند.

او تشکر کرد که مسئله را به اطلاع وی رسانده است چون یقیناً بیماران دیگری هم از این وضع ناراحت بوده‌اند و اونمی دانست است. بعد از صحبت با مسئولین درمانگاه، مسئله حل شد.

حق داشتن احساسات و عقاید و ابراز آنها

اگر به آن دختر ۲۸ ساله، با چشمان سبز درشت و سر و وضع حاکی از سلیقه خوبش نظر می‌انداختید، طبع شوخ و بانشاطش مانع از آن می‌شد که متوجه چاقی او شوید. او برایم از یک مهمانی که هفته گذشته در آن شرکت کرده بود، تعریف کرد. در آن مهمانی تقریباً هیچکس را به جز صاحبخانه نمی‌شناخت و تازه داشت به آن جو بیگانه عادت می‌کرد که، تنها آشنای او به سویس آمد و در حالی که به یک شکلاتی نیمه‌گاز زده او اشاره می‌کرد، گفت: «فکر نمی‌کردم تو مجاز به خوردن شیرینی باشی.»

می‌دانم، اما نتوانستم طاقت بیاورم، خیلی اشتها آوراست.

آه، تو اصلاً مراقب بالارفتن وزن خودت نیستی و این خیلی بد است!

او جوابی نداد و تظاهر به بی‌توجهی کرد، اما همچنانکه با بی‌میلی کیکش را می‌خورد، صورتش از خجالت سرخ شد. دیگر مهمانی لطفش را برای او از دست داد و پیش از تمام شدن جلسه، با سردرد آنجا را ترک کرد.

صبح روز بعد تصمیم گرفت به جای آنکه بگذارد رنجش همچنان در دلش بماند، قاطعانه به آن دوست بگوید که خوشش نمی‌آید سربرش بگذارند و او هم دیگر نباید این کار را بکند. بنابراین به آرامی به او

است، به محض آنکه به خود احترام بگذاریم، دیگران فوراً تبعیت می‌کنند. خانمی می‌گفت:

- مدتی پیش مبتلا به نوعی بیماری زنانه بودم که برای درمان باید به یک درمانگاه تخصصی عمومی مراجعه می‌کردم. درمانگاه بسیار شلوغ بود و دورتادور اطاق انتظار دهها زن و مرد و کودک نشسته بودند. شاید به دلیل همین ازدحام و سروصدا پرستار پشت میز اطلاعات عادت کرده بود بیماران را با صدای بلند صدا کند و همچنان با صدای بلند مشخصات خود و بیمارشان را سؤال کند.

- اسمت چیست؟

- چند سال داری؟ چی؟

- چند بار حامله شدی؟ بلندتر بگو، چند بار؟

- جلوگیری می‌کنی یا نه؟

- به چه وسیله جلوگیری می‌کنی؟

- نمی‌شوم، به چه وسیله؟

- ... و غیره.

و این برای من بسیار ناراحت‌کننده بود که ناچار بودم کلیه این اطلاعات را در حضور آن همه افراد غریبه با صدای بلند در اختیار پرستار بگذارم. سرانجام بعد از مدت‌ها تردید و دودلی تصمیم گرفتم علیرغم همه مهارت و تخصص بالایی که در پزشکی معالجم سراغ داشتم، بکلی از مراجعه به این درمانگاه صرف‌نظر کنم و به محل دیگری، هر چند ناشناس مراجعه کنم.

این خانم، کاملاً باور نداشت که محترم‌شمرده شدن او و مسائل خصوصی زندگی‌اش و حق اوست و لذا دیگری، یعنی پرستار یا هر کس دیگر هم الزامی برای مراعات این حق احساس نمی‌کرد.

فرار، همیشه ساده‌ترین راه است اما الزاماً راه حل نیست. اجتناب از مخالفت، مشکل شما را حل نخواهد کرد. این خانم را متقاعد کردم که به همان درمانگاه بازگردد و از آنها بخواهد او را محترم بشمارند. او با پزشک درمانگاه صحبت کرد و ضمن توضیح مسئله از او خواست که به این وضع رسیدگی کند. پزشک پس از عذرخواهی از

خاطرش، انجام شده است.

حالا ما آماده شده‌ایم. زنان بزرگسالی که از نوزادی یاد گرفته‌اند زنانه، منفعل، خودکم‌بین، انعطاف‌پذیر، کم‌رو، خجالتی و وابسته باشند تا آنجا که نیازهای دیگران را جانشین نیازهای خود کنند. ما خیلی زود عدم قاطعیت را آموخته‌ایم.

اما حالا وقت آن رسیده است که پیش از آنکه دختر کسی، مادر کسی، زن کسی، کارمند کسی باشیم، خودمان کسی باشیم، واقف به آنچه هستیم، به عنوان یک انسان!

هر یک از ما به عنوان یک انسان، حقوق اولیه‌ای داریم که گاه آنقدر ساده‌اند که مفروض شمرده می‌شوند، کسی در باره‌شان حرفی نمی‌زند، اما همانها هم گاهی پایمال می‌شوند. هیچکس برای دفاع از حق اشتباه کردن، به مبارزه برنمی‌خیزد، چون آنقدر ساده است که آن را مفروض می‌داند، اما در عین حال خود آن را پایمال و از خود دریغ می‌کند. بله، یک انسان حق دارد اشتباه کند. آیا شما می‌پذیرید؟ و از این گذشته، هر کسی حق دارد:

- محترم شمرده شود.

- احساسات و افکاری داشته باشد و آنها را بیان کند.

- متوقع باشد به حرفهایش گوش کنند و او را جلدی بگیرند.

- اولویتهای زندگی خود را تعیین کند.

- نه بگوید، بی‌آنکه احساس گناه کند.

- آنچه را می‌خواهد، درخواست کند.

- آنچه که بهایش را پرداخته است، دریافت کند.

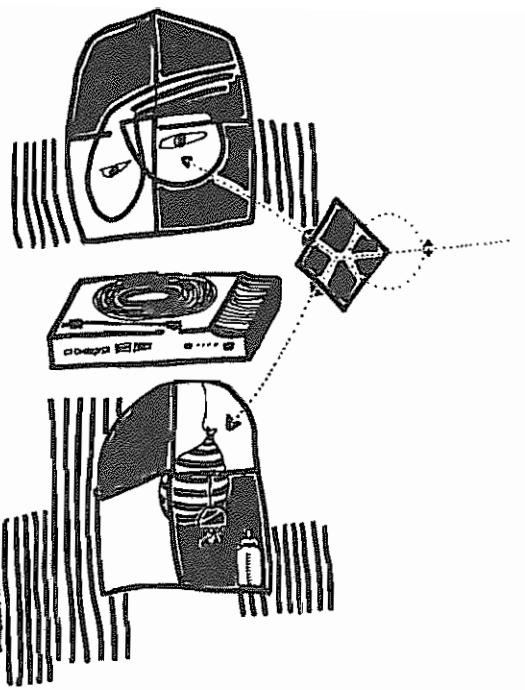
- از متخصصین کسب اطلاع کند.

- اشتباه کند.

- انتخاب کند که قاطع باشد یا نه.

حق محترم‌شمرده شدن

محترم‌شمرده شدن از اساسی‌ترین حقوق شخصی ماست، اما تا وقتی خودمان باور نکنیم که در خور احترام هستیم، دیگران ما را محترم نخواهند شمرد. شاید دهها سال خلاف این باور را داشته‌ایم. اما حیرت‌انگیز



کرده‌ایم و این دیگر بسته به میل اوست که بپذیرد یا درخواست ما را نادیده بگیرد.

جدی گرفته شدن

خانمی از مکالمه‌ای که اخیراً در باره «گروه آموزش‌دهندگان قاطعیت به زنان» با مردی در یک مهمانی داشته است تعریف می‌کرد، آن مرد گفته بود:

- شنیده‌ام مشغول یادگیری قاطعیت در یک گروه آموزشی هستید، موضوع چیست؟
- خوب، می‌شود گفت ترکیبی است از یادگیری این باور که هر کدام از ماحق داریم خودمان را تبیین کنیم و برای این کار

باید مهارت لازم پیدا کنیم و...

حرف او را قطع می‌کند و می‌گوید:

- آموزش قاطعیت؟! آن هم برای زنها؟
ظاهراً فقط همین را کم داریم که زنه‌ای عصبانی بیشتری بیرویم و همه جا رها کنیم!
- دست نگاه دارید! بین رفتار قاطعانه با رفتار مهاجمانه تفاوت وجود دارد...

- (با پوزخندی دوباره حرف او را قطع می‌کند.) شما مثل اینکه در این باره کاملاً جدی هستید، نه؟ شما زنها وقتی در باره این قضایای مربوط به آزادی زنان گُر می‌گیرید، قیافه‌تان واقعاً بامزه می‌شود. ولی خودمانیم آموزش قاطعیت دیگر چه صیغه‌ای است؟ برای چه به چنین چیزی احتیاج دارید؟ در باره‌اش بیشتر تعریف کنید. شاید من نکته اصلی را نگرفته باشم.

- گوش کنید هیچ خوشم نمی‌آید وقتی وسط توضیح دادن در باره یک مسئله مهم هستم، به من بگویند بامزه به نظر می‌آیم. اگر واقعاً می‌خواهید در باره آموزش قاطعیت صحبت کنید و حرفهای مرا بشنوید، بسیار خوب! خوشحال خواهم شد برایتان توضیح دهم، اما طعنه و ریشخند نداشته باشیم.

- دست بردارید. معلوم است که دلم می‌خواهد حرفهایتان را بشنوم. اما آخر آموزش قاطعیت برای زنها - یعنی بلندگوهای تبعیض‌نژادی؟ - منظورم این است که خودتان هم باید قبول کنید که این یک خرده مسخره است. باورم نمی‌شود در این باره جدی باشید.

- بسیار خوب، من جدی هستم و گمان هم نمی‌کنم شما واقعاً دلتان بخواهد باور کنید. بنابراین بهتر است موضوع را فراموش کنید.

به عقیده من این یک تاکتیک است. گاهی اوقات وقتی مردم احساس می‌کنند عقاید یا

کنشهای شما تهدیدآمیز است، از طعنه و ریشخند، استفاده می‌کنند تا ناچار نشوند به طور جدی یا مستقیم با شما روبرو شوند. همین طعنه و ریشخند، خود نوعی رفتار تهاجمی و تجاوزکارانه است. متأسفانه اغلب این نوع بحثها برای زنها اتفاق می‌افتد. آیا هرگز شنیده‌اید در بحث میان دو مرد، یکی به دیگری بگوید: «تو وقتی عصبانی می‌شوی، واقعاً بامزه به نظر می‌رسی!»

حق تعیین اولویتهای شخصی

بیوه جوانی در یک فروشگاه لباسهای زنانه کار می‌کرد. اما برنامه کاریش طوری بود که فرصت و نیروی کمی برایش می‌ماند تا به کارهای خودش برسد. یک شب وقتی خسته و از پا درآمده، آماده می‌شد تا به رختخواب برود، زن همسایه تلفن کرد و گفت:

- مدتهاست همدیگر را ندیده‌ایم و همه ما دلمان برای تو تنگ شده است. چطور است امشب بیایی، با هم یک دست شطرنج بازی کنیم؟

- امشب نه. خیلی خسته هستم و دلم می‌خواهد دراز بکشم و فیلم امشب تلویزیون را تماشا کنم.

- آخر تو هم در زندگی به کمی تفریح احتیاج داری. تو که هیچ جا نمی‌روی. (و همه این حرفها را با شیرینی و سماجت خاصی بیان می‌کرد.)

- از اینکه به من تلفن کردی، خیلی ممنونم، اما باور کن تمام روز را سر پا بوده‌ام و الان دلم می‌خواهد تنها باشم و استراحت کنم. (کمر لباس خانه‌اش را محکم کرد و آماده بود گوشی را بگذارد که...)

- نه، نمی‌شود. (همسایه همچنان به اصرار ادامه می‌داد) دست بردار. تو هیچ کاری نمی‌کنی. من می‌خواهم بازی کنم و تنها هستم. نمی‌شود. من نتوانستم کس دیگری را پیدا کنم. من باید امشب بازی کنم. فردا فایده‌ای ندارد. تو تنها کسی هستی که می‌توانی به من کمک کنی. همیشه هر وقت تو با من بازی می‌کنی، به من خیلی خوش می‌گذرد.»

- خیلی خوب.

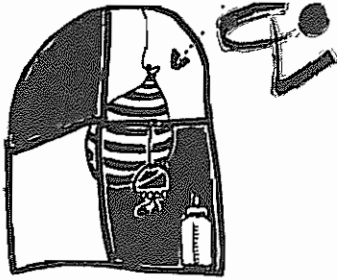
گفت که چه احساسی دارد و چه می‌خواهد. اما دوستش جواب داد: «خودت می‌دانی که من به هیچ قیمتی دلم نمی‌خواهد تو را برنجانم، اما بعضی وقتها فکر می‌کنم تو خیلی حساسی. همین الان به خودت نگاه کن، حسابی خشک و غیرقابل انعطاف شدی. متأسفم که تو را رنجاندم، ولی می‌دانی... واقعاً نباید چنین احساسی داشته باشی. (و می‌خندد) اگر می‌دیدم دیشب موقع خوردن آن کیک شکلاتی چه قیافه‌ای پیدا کرده بودی! (دوباره می‌خندد.) به این ترتیب دوست ما یک بار دیگر مورد تمسخر قرار گرفت. گفت: «شاید حق با تو باشد.»

این خانم می‌بایست برای جستن از دام دوستش، روی حقوق خود می‌ایستاد. می‌توانست با قاطعیت بگوید که آن خانم مصلحت بداند یا نه، واقعیت این است که او نسبت به چاقی خود حساس است و اگر باز هم در این باره بحث می‌کرد، می‌توانست تأکید کند که حق دارد هر احساسی داشته باشد.

هنگام بیان احساسان، به عهده گرفتن مسئولیت آن اهمیت دارد. مثلاً اگر بگوئیم: «تو وقتی در باره چاقیم سربه‌سرم می‌گذاری، مرا می‌رنجانی.» طرف مقابل را سرزنش می‌کنیم و او را در وضعیت دفاعی قرار می‌دهیم.

در حالیکه می‌توانیم بگوئیم: «وقتی تو چاقی مرا مسخره می‌کنی، من ناراحت می‌شوم، بنابراین دلم می‌خواهد دیگر این کار را تکرار نکنی.» در این صورت ما مسئولیت احساسانمان را به عهده می‌گیریم و خواست خود را نیز بیان می‌کنیم. نه طرف مقابلمان را سرزنش و نه او را متهم کرده‌ایم. ما فقط با صراحت و صداقت احساس خود را ابراز





مسئلاً رابطه‌شان بر مبنای صداقت بیشتری قرار می‌گرفت.

می‌توانست بگوید ارزش این کار را درک می‌کند و به مشکل او هم واقف است ولی متأسفانه نمی‌تواند این کار را به جای او انجام دهد. به توضیح بیشتر هم نیازی نبود. باید توجه داشت، هربار نه گفتن موفقیت‌آمیز، راه را برای نه گفتن بعدی هموارتر می‌کند.

حق درخواست چیزی که طالب آن هستیم (با توجه به اینکه دیگران هم حق دارند درخواست ما را رد کنند).

بسیاری از زنان از ترس اینکه مبادا جواب رد بشنوند، هرگز خواسته خود را مطرح نمی‌کنند.

اگر در هتلی که محل اقامت شماست، اتاق مشرف به خیابانی شلوغ را به شما داده‌اند، این حق شماست که اتاقی مشرف به محلی آرام‌تر بخواهید. ممکن است به شما بدهند، ممکن هم هست ندهند. اما اگر مسئله را مطرح نکنید، مطمئن باشید که هرگز چنین اتاقی به شما نخواهند داد.

بسیاری از زنان از ترس اینکه مبادا نادیده گرفته شوند، یا خودشان را تحمیل کرده باشند، هیچ درخواستی را مطرح نمی‌کنند. در بسیاری از شرایط کاملاً قابل قبول است که اقرار کنیم به کمک دیگران نیازمندیم. اگر هم خود را تحمیل کرده باشیم، طرف مقابل همیشه می‌تواند درخواست ما را رد کند.

حق به دست آوردن آنچه بهایش را پرداخته‌ایم

در این جا مبحث مورد نظر ما محق بودن به عنوان مشتری کالا یا خدماتی است که بهای آن را از پیش پرداخته‌ایم. اگر از آرایشگر می‌خواهیم موهایمان را کوتاه کند و حق الزحمه‌اش را هم می‌پردازیم، او موظف است موهای ما را همانقدر و به همان شکل که ما می‌خواهیم کوتاه کند. اگر به رستوران می‌رویم و سفارش غذای خاصی را می‌دهیم و بهایش را هم می‌پردازیم، این حق ماست که همان غذا را با همان کیفیت که مورد نظر ماست، در اختیارمان قرار دهند. قاطعیت برای احراز این حق ضروری است. خانمی

بچه‌ها را تنها بگذارم که میان حرفم پرید و گفت:

- نگران بچه‌ها نباش. می‌توانی آنها را هم با خودت ببری. اتفاقاً اگر جمعۀ جمع‌آوری اعانه دست بچه‌ها باشد، مردم بیشتر پول می‌دهند. بچه‌های من عاشق این کار هستند. بچه‌های تو هم که خیلی مامانی هستند، مخصوصاً کوچولوتره. (او به تدریج محکمتر و سریعتر حرف می‌زد).

هر دوی ما آدمهای خوشبختی هستیم که بچه‌های سالمی داریم، بنابراین به شکرانه سلامتی، این کمترین کاری است که می‌توانیم انجام دهیم، اینطور فکر نمی‌کنی؟ اگر بچه‌های بیچاره را در بیمارستانها دیده بودی... منظورم را که می‌فهمی. من مطمئنم که تو به خاطر هدفی به این باارزشی، حرفی نداری این کار را انجام بدهی.

من ایستاده بودم و همچنان به علامت منفی سر تکان می‌دادم که گفت:

- خیلی وقتها شده که دیده‌ام با بچه‌هایت در خیابان راه می‌روی. می‌توانی هر وقت که برای کارهای خودت بیرون رفتی، این کار را هم انجام بدهی.

بالاخره گفتم: «باشد!» انجام آن کار آسانتر از تحمل احساس عذاب وجدان بود. من آن کار را انجام دادم اما از صمیم قلب نبود و می‌دانستم آنقدر که باید پول جمع نکرده بودم، چون از خیلیها صرفنظر می‌کردم. از این کار متنفر بودم و می‌دانم که به همین دلیل است که از وقتی دوستم از سفر برگشته، به دیدنش نرفته‌ام. من جداً از دستش عصبانی هستم و این غیرمنطقی است. با این حال فکر می‌کنم او با علم به نقطه ضعف من، مرا وادار به این کار کرد و من با اینکه با جمع‌آوری اعانه موافقم، اما دوست ندارم خودم این کار را انجام بدهم. به این خانم گفتم یک جواب صادقانه با لحنی مهربان، مشککش را حل می‌کرد. اما او جواب داد: «در آن صورت ممکن بود بعدش احساس گناه کنم.» از او پرسیدم: «ولی حالا چه احساسی داری، در بارۀ خودت و در بارۀ دوست؟ تو نمی‌خواستی احساس گناه کنی ولی حالا، هم از دست خودت عصبانی هستی، هم از او رنجیده‌ای و هم احیاناً کمی احساس عذاب وجدان داری که کار را به درستی و کمال انجام ندادی.»

او اگر به دوست خود «نه» می‌گفت،

گوشی را گذاشت. در حالی که خیلی به خودش فشار آورد تا آن را روی تلفن نکوید. از وقتی مشغول تعویض لباس شد تا آخر شب هر لحظه بیشتر از سماجت و تلاش زن همسایه برای وادار کردن او به احساس شرمندگی، آزردۀ خاطر می‌شد.

هرچند او آنقدر باهوش بود که می‌دانست حق دارد هر طور دلش می‌خواهد از اوقات فراغتش استفاده کند، اما با این حال اجازه داد در این باره با او چانه بزنند. در حالی که می‌توانست پس از دعوت اولیه و رد آن و سپس اصرار طرف بگوید: - بله، البته می‌دانم که اگر توانی بازی کنی، شبت واقعاً خراب خواهد شد، اما به هر حال من نخواهم آمد. خوشحال می‌شوم اگر در وقت دیگری که خسته نباشم، از من دعوت کنی.»

در این حالت می‌توانست ضمن نشان دادن درک وضعیت دوستش، تصریح کند که حق اوست که اولویت‌های شخصی‌اش را در نظر بگیرد.

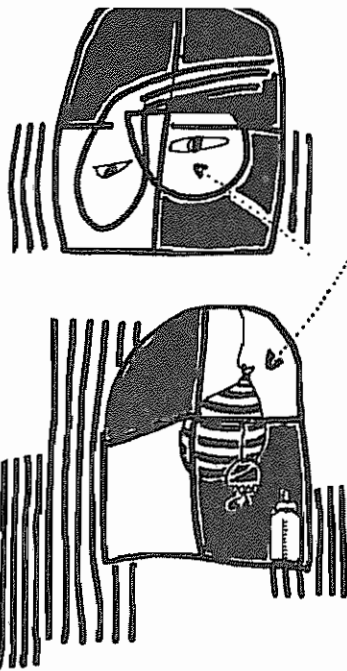
- حق گفتن نه، بدون احساس گناه

به دلیل شغل شوهرش که باعث می‌شد اغلب در سفر باشد، ناچار غالب روزهای ماه را تنها با چهار فرزندش در خانه می‌گذراند، بی‌آنکه بتواند جایی برود. به همین دلیل اغلب همسایه‌ها به خود اجازه می‌دادند از او بخواهند، بچه‌شان را چند ساعت نگه دارد، گلپایشان را آبیاری کند، حیوانهایشان را غذا بدهد و...

او می‌گفت بعضی وقتها قبول می‌کنم زیرا یا آن کار خالی از تفریح نیست یا ارزشش را دارد و یا به هر حال دلم می‌خواهد به حال دیگران مفید واقع شوم و سپس با اکراه گفت:

- بیشتر وقتها قبول می‌کنم، چون دلیل خوبی برای رد کردن به نظرم نمی‌رسد و اگر قبول نکنم، احساس گناه می‌کنم. مثلاً چند هفته پیش دوستی پیش من آمد و گفت:

- ممکن است امسال به من کمک کنی؟ می‌دانی که من هر سال در هفته مبارزه با سرطان برای تحقیقات سرطان‌شناسی از همسایه‌ها اعانه جمع می‌کنم، اما متأسفانه امسال درست همان موقع وقت مرخصی شوهرم است و ما، در سفر خواهیم بود. سعی کردم بهانه‌ای بیاورم و بگویم نمی‌توانم



در فصل تابستان آپارتمانی اجاره کرده بود که ظاهراً مشکلی نداشت و مبلغ اجاره آن را هم مرتباً و به موقع پرداخت می‌کرد. وقتی تابستان گذشت و فصل سرما آغاز شد، او متوجه شد که رادیاتورهای شوفاژ داخل آپارتمانش کار نمی‌کنند. به مدیر مسئول ساختمان مراجعه کرد و مسئله را با او در میان گذاشت. پاسخی که شنید، این بود که کاری نمی‌توان انجام داد و احتمالاً او نسبت به سرما حساس است، چون هیچکس دیگری چنین شکایتی نداشته است. دو هفته دیگر گذشت. هوا همچنان سردتر می‌شد و آپارتمان این خانم هم. یک بار دیگر به سراغ مسئول ساختمان رفت و برایش تشریح کرد که مسئله حساسیت نسبت به سرما و این حرفها نیست. واقعیت این است که رادیاتورهای آپارتمان او خراب است و هرچه زودتر باید تعمیر شود. وعده گرفت که تا یک هفته دیگر تعمیرکار ساختمان به آپارتمانش برود و رادیاتورها را تعمیر کند. ده روز گذشت و از تعمیرکار خبری نشد.

این بار با قاطعیت بیشتری به سراغ مدیر ساختمان رفت و گفت:

من تا به حال دو بار مشکل آپارتمانم را به شما اطلاع دادم و شما هیچ کاری انجام نداده‌اید.

خودتان که می‌دانید این روزها شوفاژ کارها سرشان خیلی شلوغ است.

این مشکل شماست، نه من. مبلغ اجاره‌ای که من ماهانه می‌پردازم، برای اجاره یک آپارتمان با کلیه وسایل سالم است. از شما خواهش می‌کنم ظرف سه روز آینده تعمیرکار خود را برای تعمیر شوفاژهای آپارتمان من بفرستید. اگر بعد از سه روز تعمیرکار نیامد، خود من تعمیرکار دیگری خواهم آورد تا شوفاژها را تعمیر کند، و مبلغ دستمزد او را از اجاره ماه آینده کسر خواهم کرد.

دو روز بعد تعمیرکار آمد و رادیاتورها را تعمیر کرد.

حق اشتباه کردن

هیچکس کامل نیست. وقتی دیگری اشتباه می‌کند، ممکن است برای ما معنی خاصی نداشته باشد، اما هنگامی که خودمان اشتباه می‌کنیم، بسیار بر خود سخت می‌گیریم. یادگیری هر مهارت جدیدی نیازمند

تمرین است و تمرین به اقتضای طبیعت خود شامل ارتکاب اشتباه هم می‌شود. هر کسی برای رشد بیشتر ناچار است به آزمون و تجربه دست بزند و خطر کند. اگر شعار ما این باشد:

«من باید کامل باشم و اشتباه نکنم.» هرگز رشد نخواهیم کرد. به خودتان فرصت امتحان بدهید. خطر ابراز عقایدتان را تقبل کنید حتی اگر نادرست باشند. ما هم مثل هر کس دیگری حق داریم اشتباه کنیم.

حق انتخاب قاطع بودن یا نبودن

قاطعیت در بسیاری موارد حلال مشکلات ما خواهد بود. اما در برخی موارد، نه تنها کارساز نیست بلکه گاهی مشکلات تازه‌ای را به وجود خواهد آورد. مثلاً اگر در طرف مقابل ما افراد مقتدری قرار گرفته باشند که همه ابزار و امکانات را در انحصار خود داشته و مصمم باشند آنچه را می‌خواهند به هر قیمتی شده، به دست بیاورند، در آن صورت قاطعیت نه تنها کارساز نیست بلکه پا در یک کفش کردن و سماجت بی‌جهت حتی می‌تواند فاجعه‌ساز باشد. بنابراین ما حق داریم که انتخاب کنیم در مراحل و موقعیتهای مختلف از چه موضعی باید حرکت کرد.

گاهی اوقات علیرغم علم به اینکه حق به جانب ماست، مصلحت نیست در مورد خاصی پافشاری کنیم. گاهی اوقات باید اولویتها را در نظر بگیریم. گاهی اوقات انرژی و وقتی که صرف به کرسی‌نشاندن حرف خود می‌کنیم، بیش از ارزش مقصودی است که به خاطرش تلاش کرده‌ایم و نمی‌آورد.

گاهی اوقات وقت تنگ است، عجله

داریم، طرف مقابل ما فرصت گوش کردن ندارد، خودمان خسته و بی‌حوصله‌ایم و... بسیاری موارد دیگر که قاطعیت در موضوع بی‌معنی به نظر می‌رسد.

ما باید یاد بگیریم چه موقع لازم است از حقوق خود دفاع کنیم و چه وقت نیازی به این کار نیست.

ممکن است من حق داشته باشم عقیده خود را ابراز کنم، اما آیا درست است در وسط یک سالن سینما هنگامی که دیگران مشغول تماشای فیلم هستند، با صدای بلند ابراز عقیده کنم؟ پس حق دیگران برای دریافت آنچه بهایش را پرداخته‌اند، چه می‌شود؟

من حق دارم توقع داشته باشم به حرفم گوش کنند، اما اگر بعد از ساعتها پرجانگی من، طرف شنونده حوصله‌اش سر رفت و دیگر علاقه‌ای به موضوع نداشت چه؟ آیا شنونده حق ندارد خودش اولویتها را انتخاب کند؟

گاهی ممکن است حقوق کسی با حقوق دیگری تخالف پیدا کند. دو نفر که با هم همخانه هستند، هر دو حق دارند آنچه را بهایش را پرداخته‌اند، دریافت کنند. اما آن خط باریکی که حق یکی روی آن تمام می‌شود و حق دیگری آغاز می‌شود، در کجاست؟

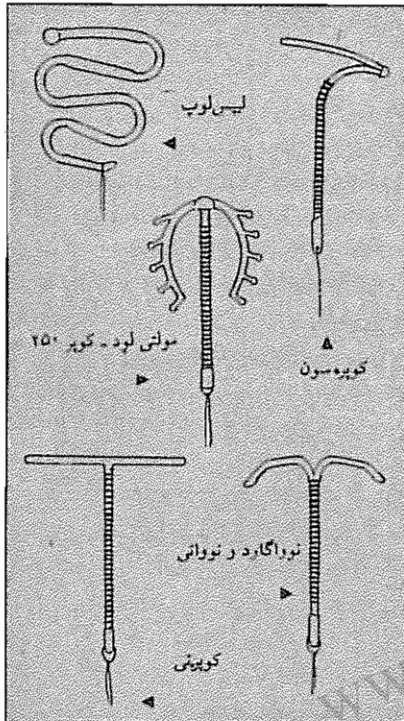
در ابراز قاطعیت برای احراز حقوق خود، بسیار مهم است که همواره به یاد داشته باشیم دیگران هم به اندازه ما حق دارند. همانقدر که استحکام و صراحت در جایی می‌تواند با ارزش باشد، انعطاف‌پذیری نیز در جای دیگر قابل تحسین است.

- 1- Lynn.z Bloom
- 2 - Karen Coburn
- 3 - Joan Peariman



آی. یو. دی

چيست و چه مي کند؟



انواع آی. یو. دی

و دو ساله بر روی آی. یو. دی های مسی و غیرطبیعی، کاهش معنی دار «فریتین» را که نشانگر نقصان آهن و هموگلوبین است، نشان داده اند. عده ای دیگر تغییرات فریتین پیدا نکردند. در این میان آی. یو. دی های آزادکننده هورمون با کاهش دادن خونریزی قاعدگی ممکن است واقعاً از کم خونی پیشگیری کنند. در یک آزمایش انجام شده چند مرکزی در حدود ۲۱ درصد از زنان در شروع استفاده از آی. یو. دی دچار کم خونی بودند، درحالیکه چهار سال پس از استفاده فقط شش درصد کم خون بوده اند.

عوارض آی. یو. دی

آگاهی زنان از عوارض آی. یو. دی بسیار حائز اهمیت است. به همین دلیل برشمردن عوارض احتمالی استفاده از آی. یو. دی برای آنان ضروری است. عوارض احتمالی آی. یو. دی عبارتند از:

۱ - دفع خود به خود آی. یو. دی: در چند روز اول جاگذاری آی. یو. دی، احتمال دارد رحم به علت انقباضات طبیعی خود، دستگاه را به عنوان یک جسم خارجی پس بزند و آن را دفع کند. میزان دفع خود به خود آی. یو. دی در سال اول استفاده، در کمتر از یک درصد تا بیش از ۱۰

آزاد می کند.

آی. یو. دی تا چه میزان مؤثر است؟
 آزمایشها نشان داده اند که از هر ۱۰۰ زنی که در طول یک سال از آی. یو. دی استفاده کرده اند، تنها سه تا پنج زن باردار شده اند. یعنی در واقع درصد خطا یا شکست آی. یو. دی سالانه در حدود سه تا پنج درصد می باشد. به همین منظور پزشکان به زنانی که خواهان عدم باروری صددرصد هستند، توصیه می کنند که به همراه آی. یو. دی، بخصوص در زمان تخمک گذاری از زله های اسپرم کش نیز استفاده کنند

آی. یو. دی برای چه زمانی مناسب است؟
 بسیاری از زوجها آی. یو. دی را به علت اینکه مزاحمتی در امر ارتباط جنسی آنها ایجاد نمی کند، ترجیح می دهند. این دستگاه به محض جاگذاری در رحم قادر به پیشگیری از بارداری است. به همین دلیل مصرف آی. یو. دی برای کلیه زنانی که حداقل یک بار زایمان یا سقط داشته اند و زنان مسنی که پزشک، مصرف قرصهای ضدبارداری را برای آنان مجاز نمی داند، مناسب است.

زنانی که از آی. یو. دی استفاده می کنند، بیشتر مستعد عفونتهای رحمی یا لوله های رحمی (سالمپنژیت) هستند. عفونتهای رحمی در زنان جوانی که بیش از یک شریک جنسی دارند و یا در زنانی که همسران آنان با زنان دیگری ارتباط جنسی دارند، بیشتر دیده می شود، به همین منظور پزشکان در کشورهایی که هرج و مرج جنسی وجود دارد، استفاده از آی. یو. دی را به زنان جوان توصیه نمی کنند.

استفاده از آی. یو. دی در بعضی زنان باعث افزایش حجم خونریزی و زمان دوران عادت ماهیانه، بخصوص در چند ماه اول پس از جاگذاری آی. یو. دی می شود. همچنین در بعضی زنان ممکن است در چند ماه اول لکه بینی هایی بین دو قاعدگی وجود داشته باشد که این حالت پس از چند ماه تخفیف پیدا می کند و رحم زن با آی. یو. دی می سازد. این عوارض باعث شده است زنانی که معمولاً دارای قاعدگیهای دردناک و شدید هستند، نتوانند از آی. یو. دی استفاده کنند. یکی از مشکلاتی که در این زنان پیش می آید، خطر کم خونی است. طبق یک تخمین در کشورهای در حال توسعه، حدود ۴۰ درصد زنان غیرحامله کم خون هستند. افزایش خونریزی در هر دو نوع آی. یو. دی طبی و غیرطبیعی می تواند موجب کم خونی شود. گرچه افزایش خطر کم خونی در آی. یو. دی ها نامعلوم است، ولی بعضی مطالعات یک

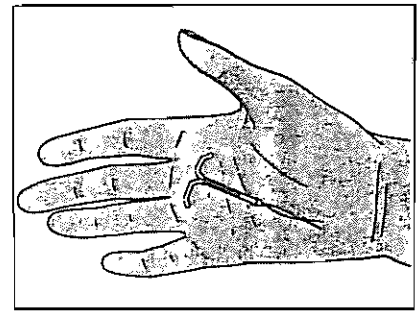
آی. یو. دی یا دستگاه داخل رحمی (Intra uterin device) وسیله ای است که به منظور، پیشگیری از بارداری در داخل رحم زن قرار می گیرد. تاریخچه مصرف آی. یو. دی به زمان اعراب بادیه نشین می رسد. اعراب بادیه نشین در مسافرت های طولانی در صحراها جهت جلوگیری از بارداری شترهای خود، دانه شن کوچکی را به وسیله نی باریک در رحم آنها قرار می دادند. سابقاً لفظ حلقه نیز برای آی. یو. دی استفاده می شد، ولی امروزه همه می دانند که این لفظ نادرست بوده و نباید مورد استفاده قرار گیرد.

حدود سه دهه است که آی. یو. دی ها در سراسر جهان مورد استفاده قرار گرفته اند و در طول سالهای ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ تحقیقات در زمینه دومین گروه آی. یو. دی های مسی که داری اثر بیشتر، دوام طولانیتر و عوارض کمتری هستند، گسترش یافت. اولین آی. یو. دی های مدرن مانند لیس لوب (Lippes Loop) در حوالی سال ۱۹۶۰ ساخته شدند که جنس آنها از پلاستیک پلی اتیلن بود. در اواخر سال ۱۹۶۰ تحقیقات نشان دادند که اضافه کردن ماده مس به آی. یو. دی های پلاستیکی موجب افزایش اثر آنها می گردد. اولین آی. یو. دی های مسی از کلیه انواع پلاستیکی آن کوچکتر و در نتیجه دارای عوارض کمتر، ولی به همان اندازه در پیشگیری از حاملگی مؤثرتر بودند که هر چند سال یک بار باید عوض می شدند. گروه دوم آی. یو. دی های مسی که پیشرفته تر بودند (مانند Teu220c/Teu 380A و Novat) دارای دوام طولانیتر و از نظر پیشگیری از بارداری مؤثرتر هستند و آی. یو. دی های آزادکننده هورمون در سال ۱۹۷۰ تکمیل شدند.

آی. یو. دی ها معمولاً دارای یک یا دو نخ ظریف در انتهای خود هستند که زن با لمس این نخ می تواند از وجود آی. یو. دی در رحم خود مطمئن شود.

انواع آی. یو. دی

آی. یو. دی ها شامل دو نوع غیرطبیعی (یا خنثی) و طبی می باشند. از هشت نوع آی. یو. دی که در حال حاضر مورد استفاده قرار می گیرند، دو نوع از آنها غیرطبیعی و شش نوع طبی هستند. آی. یو. دی های طبی شامل انواع مسی و آزادکننده هورمون می باشند. آی. یو. دی های آزادکننده هورمون به طور پیوسته مقدار کمی هورمون استروئیدی در داخل رحم آزاد می کنند. تنها آی. یو. دی آزادکننده هورمون که در بازار وجود دارد، از نوع پروژستاسرت (progestasert) است که دارای ۳۸ میلی گرم پروژسترون است و در طول یک سال روزانه به میزان ۶۵ میکروگرم پروژسترون



مقایسه اندازه آبی، یو، ای نسبت به کف دست

درصد زنان متغیر است و به طور کلی دفع خود به خود آبی، یو، دی‌های غیر طبی بیشتر از آبی، یو، دی‌های مسی می‌باشد. این دفع در سال اول و بخصوص سه ماهه اول بعد از گذاشتن آبی، یو، دی بیشتر اتفاق می‌افتد و در زنان جوانتر و زنانی که هرگز سابقه حاملگی نداشته‌اند، تمایل به دفع خود به خود بیشتر است. به همین دلیل به خانمها توصیه می‌شود که همیشه با معاینه‌ای به صورت لمس کردن نخ آبی، یو، دی، از وجود آن در رحم مطمئن گردند.

۲ - عفونتهای لگنی: همان گونه که قبلاً گفته شد، یکی دیگر از عوارض نادر مصرف آبی، یو، دی، عفونتهای لگنی از جمله عفونت رحم یا لوله‌های رحمی است. زنان باید مخصوصاً در چند ماه اول پس از گذاشتن آبی، یو، دی گوش به زنگ بعضی از نشانه‌های عفونت باشند و به محض ظهور آنها تحت مراقبت پزشکی قرار گیرند. از علائم اولیه عفونتهای لگنی که خانمها باید به عنوان یک زنگ خطر به آنها توجه داشته باشند، می‌توان به درد بعد از آمیزش جنسی، درد قسمت تحتانی شکم، ترشحات غیرطبیعی رحم و بخصوص تب اشاره کرد. این نوع عفونتها در مراحل اولیه به راحتی قابل درمان هستند، اما در صورت سهل‌انگاری و بی‌توجهی و عدم مراجعه به پزشک، این عفونتها به صورت مزمن و جدی درمی‌آیند. درمان آنها نیز به همان نسبت سخت‌تر می‌گردد. حتی در موارد خیلی پیشرفته، این عفونتهای مزمن می‌تواند منجر به نازایی گردند. عفونتهای قبل از جاگذاری آبی، یو، دی نیز باید درمان شوند، بنابراین اگر احتمال می‌دهید که دچار عفونت واژینال (مهبلی) یا دستگاه تناسلی داخلی باشید، قبل از جاگذاری آبی، یو، دی پزشک یا مامای خود را آگاه سازید.

۳ - حاملگی خارج از رحم: از دیگر عوارض نادر و احتمالی آبی، یو، دی می‌توان به حاملگی خارج از رحم اشاره کرد. این نوع حاملگی زمانی اتفاق می‌افتد که تخمک لقاح یافته به دلیل وجود آبی، یو، دی در رحم، در محیط دیگری خارج از رحم (معمولاً در لوله‌های رحمی) جایگزین شود و شروع به رشد کند. این عارضه یک عارضه نادر، ولی بسیار جدی و خطرناک است، بنابراین به محض احساس علائمی از جمله عقب‌افتادن قاعدگی یا کاهش خونریزی قاعدگی و درد زیرشکم به پزشک خود مراجعه کنید. در صورت بروز حاملگی در زنانی که آبی، یو، دی دارند، برای کاهش احتمال سقط جنین، دستگاه باید بلافاصله خارج شود، هرچند که پس از

خارج ساختن دستگاه نیز هنوز احتمال سقط جنین وجود دارد.

۴ - سوراخ شدن رحم: در موارد بسیار نادری احتمال دارد که قسمتی از دیواره یا دهانه رحم که در تماس با نوک تیز آبی، یو، دی است، سوراخ شود و دستگاه از آنجا وارد محوطه شکم گردد. در این صورت ممکن است درد وجود داشته باشد، ولی اغلب اوقات این مسئله بدون هیچ علامتی عارض می‌شود. در صورت بروز این عارضه آبی، یو، دی باید توسط جراح خارج گردد. بخصوص اگر آبی، یو، دی از نوع مسی یا هورمونی باشد، باید هرچه زودتر خارج گردد، چون ممکن است باعث واکنشهای التهابی یا چسبندگی در حفره لگن شود.

زمان و نحوه جاگذاری آبی، یو، دی

آبی، یو، دی در اندازه‌ها و اشکال متفاوت موجود است، که نوع آن را بسته به شرایط رحم زن انتخاب می‌کنند. دستگاه به راحتی قابل انعطاف است و با جمع کردن، پزشک به راحتی می‌تواند آبی، یو، دی را توسط وسیله جای‌گذاری، در رحم قرار دهد. دستگاه آبی، یو، دی باید توسط پزشک متخصص و یا مامای مجرب جاگذاری و خارج گردد. پزشکان معمولاً آبی، یو، دی را در روزهای آخر قاعدگی یا بلافاصله پس از آن جا می‌گذارند و علت این امر هم این است که در این زمان هم جاگذاری دستگاه به علت نرمی گردن رحم راحت‌تر است و هم پزشکان در این دوره مطمئن خواهند بود که زن باردار نیست. در زنانی که اولین فرزند خود را به دنیا آورده‌اند، بهترین زمان برای جاگذاری آبی، یو، دی شش هفته پس از زایمان می‌باشد، ولی برای سپری شدن این شش هفته بهتر است زن از روش دیگر ضدبارداری استفاده کند.

جاگذاری آبی، یو، دی ممکن است با ناراحتی مختصری همراه باشد، ولی این درد که مشابه درد قاعدگی است تا چند ساعت بعد از بین می‌رود. همچنین بعد از جاگذاری آبی، یو، دی احتمال خونریزی وجود دارد.

وظایف زنان دارای آبی، یو، دی

زنانی که دارای آبی، یو، دی هستند، باید در یک ماه اول پس از جاگذاری به طور مرتب نخ آبی، یو، دی را با انگشت لمس کنند و از وجود آن در رحم مطمئن شوند. پس از یک ماه، بهترین زمان برای معاینه شخصی دستگاه، روز اول پس از قاعدگی می‌باشد. اگر در این معاینات نتوانستید نخ آبی، یو، دی را حس کنید، یا به جای آن انگشت شما با یک شیء شبیه چوب کبریت تماس پیدا کرد،

بلافاصله باید به پزشک مراجعه کنید و تا قبل از تماس با پزشک لازم است از یک روش دیگر ضدبارداری مثل استفاده از کاندوم بهره جویید. اگر همسر شما اظهار می‌دارد که هنگام آمیزش، انتهای آبی، یو، دی یا نخ آن را احساس می‌کند، لازم است توسط پزشک معاینه شوید. شاید لازم باشد که نخهای دستگاه توسط پزشک کوتاهتر گردد و یا امکان دارد که آبی، یو، دی در حال خارج شدن از رحم باشد.

زنانی که در طول دوران قاعدگی خود از تامپون استفاده می‌کنند، جاگذاری آبی، یو، دی هیچ مانعی برای این کار به حساب نمی‌آید.

معاینه پزشکی پس از جاگذاری آبی، یو، دی، در شش تا ۱۲ هفته اول باید به طور منظم تکرار شود، اما بعد از این مدت فاصله معاینات پزشکی باید حداقل شش ماه باشد.

زمان تعویض آبی، یو، دی در انواع مختلف فرق می‌کند. این زمان از یک سال تا پنج سال متغیر است. از این رو، هنگام جاگذاری آبی، یو، دی در مورد نوع آن از پزشک خود سؤال کنید تا از زمان تعویض آن اطلاع داشته باشید.

خارج ساختن دستگاه

اگر تصمیم گرفتید که صاحب فرزند شوید، از پزشک خود بخواهید که دستگاه آبی، یو، دی را از رحم شما خارج سازد. (دقت کنید که هیچوقت خودتان اقدام به چنین عملی نکنید.) زمان خارج ساختن دستگاه، در دوران عادت ماهیانه است تا هیچ احتمالی از نظر بارداری وجود نداشته باشد. توجه کنید که حداقل هفت روز قبل از خارج ساختن آبی، یو، دی باید از وسیله دیگری مثل کاندوم برای جلوگیری از بارداری استفاده کنید چون اگر تمایل به بارداری نداشته باشید، پس از خارج ساختن آبی، یو، دی احتمال بارداری وجود دارد.

نحوه اثر آبی، یو، دی در پیشگیری از حاملگی

برای مدت‌های عده‌ای معتقد بودند که آبی، یو، دی‌ها به علت ایجاد تغییرات بیوشیمی در مخاط رحم باعث از بین رفتن تخم بارور شده یا مانع جایگزینی آن در مخاط رحم می‌شوند، ولی بر اساس مطالعات جدید دانشمندان معتقدند که آبی، یو، دی‌ها بر روی مرحله لقاح اثر کرده و مانع بارور شدن تخمک ماده به وسیله اسپرم می‌گردند.

در اولین مطالعه، محققین کار خود را در چین بر روی تخمک به دست آورده از ۱۴ زن استفاده کننده از آبی، یو، دی و ۲۰ زنی که جلوگیری نمی‌کردند و همه آنها در حوالی زمان



بوده است. تعدادی از اسپرماتوزوئیدها ممکن است به وسیله انواع مختلف گلبولهای سفید در داخل رحم از بین رفته و بقیه در حدی که قادر به حرکت در لوله‌های رحمی نباشند، آسیب ببینند. سازمان جهانی بهداشت معتقد است که نظریه اخیر در مورد نحوه اثر آی.یو.دی در جلوگیری از بارداری می‌تواند پاسخگوی موانع مذهبی در این مورد باشد.

منابع:

- 1 - Population Reports, series B N.5 March 1988
- 2 - Family Planning Association 1990, Wales and the Northern Island Health promotion unit

آی.یو.دی‌ها از طرق مختلف بر روی سلول جنسی نر و ماده اثر می‌گذارند. آنها در رحم باعث تحریک عکس‌العمل‌های التهابی و بیگانه خواری (دفاعی) بدن می‌گردند. غلظت انواع مختلف گلبولهای سفید، «پروستاگلاندین»ها و آنزیمها در رحم و مایع داخل لوله‌ها، بخصوص با آی.یو.دی‌های مسی به طور قابل ملاحظه‌ای افزایش می‌یابد. این تغییرات ممکن است مانع حرکت سلول جنسی نر در دستگاه تناسلی و آسیب سلول جنسی نر و ماده در حدی که قادر به باروری نباشند، گردند. در بیشتر مطالعات تعداد اسپرماتوزوئید یافت شده در لوله‌های رحمی، یعنی محل انجام لقاح، در استفاده‌کنندگان آی.یو.دی کمتر از آنهایی که از دستگاه استفاده نمی‌کنند،

تخمک‌گذاری آخرین مقاربت خود را داشته‌اند، انجام دادند. هیچیک از تخمکهای به دست آمده از مصرف‌کنندگان آی.یو.دی، علایم واضح لقاح و تشکیل جنین را نداشتند و برعکس نصف تخمکهای به دست آمده از کسانی که از بارداری جلوگیری نمی‌کردند، دارای شواهد فوق بودند. این نتیجه روشنگر آن است که آی.یو.دی‌ها اصولاً مانع بارور کردن تخمک توسط اسپرماتوزوئید می‌شوند. همچنین بر اثر مطالعات اندازه‌گیری عیار هورمون جفت (HCG) عده‌ای عقیده دارند که به طور کلی آی.یو.دی‌ها مانع لقاح می‌گردند. اندازه‌گیری هورمون فوق می‌تواند وقوع لقاح را در روزهای هفت تا ۱۰، یعنی قبل از کامل شدن لانه‌گزینی نشان دهد.

www.iran-archive.com

مایع ظرفشویی

با عطر:

توت قرنلی و پیرتقال

باماده نرم‌کننده و محافظ دست

تلفن مرکز پخش: ۶۲۳۳۷۵۴ - ۶۲۳۳۶۳۴



تناسب اندام

نگاه بهتر، احساس بهتر

تناسب اندام یعنی چه؟

تا به حال از خود پرسیده‌اید: «تناسب اندام چه معنایی دارد؟» شاید کمتر کسی از مردم ما به این موضوع اندیشیده باشد که از نظر علمی، تناسب اندام به اندازه و ابعاد، میزان و تحمل ماهیچه‌های بدن، عملکرد قلب، واکنش آن نسبت به میزان فعالیت بدن، چابکی، تعادل، هماهنگی و نظایر آن مربوط می‌شود اما این تعریف از تناسب فیزیکی بدن معنای وسیعتری را نیز شامل می‌شود. چطور؟

برای درک بهتر این مطلب، لازم است این نکته را یادآوری کنیم که تناسب اندام یک مسئله فردی است. بدین معنا که مفهوم آن تنها به ظاهر فیزیکی شما مربوط نمی‌شود، بلکه نوع احساس شما را هم در بر می‌گیرد. اینکه شما با چه احساسی از خواب بیدار می‌شوید، بعد از یک کار سخت روزانه تا چه میزان احساس خستگی می‌کنید، چقدر مشتاق فعالیت هستید و اینکه نسبت به فردای روزی که می‌گذرانید، چگونه احساسی دارید؟ (مثلاً چقدر مایلید به پیک نیک بروید یا حتی یک کار جسمی سخت داشته باشید...)

بهترین قاضی برای تشخیص اینکه شما در چه شرایطی از تناسب اندام قرار دارید، خود شما هستید.

تناسب اندام چه لزومی دارد؟

تحقیقات نشان داده است، کسانی که نسبت به افراد معمولی دارای اندام و شرایط فیزیکی (جسمی) متعادل و متناسبی هستند، در مقابل خستگی، ایستادگی و مقاومت بیشتری از خود نشان می‌دهند و فشارهای جسمی ناشی از کار را بهتر تحمل می‌کنند. این افراد دارای قلبی سالمتر با بازدهی بیشتر و در نتیجه قویتر هستند. مهمتر از همه اینکه، رابطه نزدیکی بین تمرکز فکر و فقدان هیجانات عصبی با تناسب اندام وجود دارد. به هر حال، دلایل بیشماری برای لزوم تعادل و تناسب جسم وجود دارد. چنانکه یکی دیگر از مهمترین دلایل آن این است که تمرینات منظم می‌تواند حواس پنجگانه شما را قویتر کند. پس برای اینکه از زندگی لذت

برخلاف نظریه رایج برای دستیابی به یک اندام مناسب، رژیم بهترین روش نیست.

ببرید، احتیاج به اندامی متعادل و متناسب دارید.

ظاهر شما

ظاهر شما، بستگی به نوع استخوان‌بندی بدن و میزان چربی که در ماهیچه‌هایتان ذخیره کرده‌اید، دارد. بنا بر این، شما نمی‌توانید در نوع استخوان‌بندی و قالب بدن خود تغییری ایجاد کنید، اما می‌توانید در میزان چربی ماهیچه‌ها و عضلات، تغییراتی به وجود آورید.

همه ما برای فعالیت منظم و صحیح اعضای بدن خود نیازمند مقدار معینی چربی هستیم. برای مثال، چربی، برجستگی و تیزی استخوانهای بدن را می‌پوشاند و به حفظ ثبوت درجه حرارت بدن کمک می‌رساند. ضمن اینکه مانند یک خزانه انرژی عمل می‌کند و در لایه‌های خارجی بدن ظاهر شده و اعضای داخلی (قلب و رگها و...) را می‌پوشاند. به استثنای افرادی که دچار بیماریهای خاص هستند، غالب مردم زیاده از حد چاقند، چرا که زیاد می‌خورند و کم ورزش می‌کنند.

«عضله» یکی از عناصر قابل کنترل است. هنگامی که ما جوان هستیم، فعالیت زیادی داریم و در نتیجه ماهیچه‌ها نیز که فعالیت زیاد و تقریباً کاملی دارند، دارای استحکامی مناسب و خوب هستند. با کاهش میزان ورزش، عضلات شروع به شل شدن می‌کنند و در نتیجه عدم استفاده از آنها، از نظر ابعاد و اندازه کوچک شده و حالت ارتجاعی آنها کم و بتدریج ضعیف و غیرقابل استفاده می‌شوند. به عنوان مثال، هیچ چیز بیشتر از ضعف ماهیچه‌های شکم، باعث فروافتادگی و در نتیجه برجستگی و بیرون افتادن اعضای داخلی آن نمی‌شود، چون ماهیچه‌های شما همانند یک کمربند حفاظتی که البته دارای خاصیت ارتجاعی هم هستند، عمل می‌کنند. بنابراین، واضح است که

ارتشهایی که طی جنگ جهانی دوم، در مقابل دشمنانشان مقاومت زیادی از خود نشان دادند، موقعیت خود را صدیون قدرت جسمی خوب سربازان و خلبانان خود می‌دانند. آنها از متخصصین و محققین بسیاری دعوت کرده بودند تا طرحی را برای دستیابی به آمادگی جسمی نیروهای خود آماده کنند. چندی بعد طرحی پیشنهاد شد که بعدها به طرح «ایکس بی ایکس» شهرت یافت و طی ۵۰ سال مورد بازنگریهای پیاپی قرار گرفت و کامل شد. ویژگی این طرح، این است که در مدت کوتاهی بیشترین بازدهی را دارد و به همین دلیل پس از انتشار در سطح عموم مورد استقبال فراوان در کشورهای مختلف قرار گرفت، این طرح در دو قسمت جداگانه، ۱۲ دقیقه برای خانمها و ۱۱ دقیقه برای آقایان تدوین شده است.



تناسب اندام شما رابطه نزدیکی با وضعیت عضلات و ماهیچه‌هایتان دارد. برخلاف نظریه رایج برای دست یابی به یک اندام مناسب، «رژیم» بهترین روش نیست، بلکه مجموعه‌ای است از رژیم‌گرفتن و ورزش.

تا اینجا ما مکرر از عضلات محکم و ماهیچه‌های سفت صحبت کردیم و این مسئله ممکن است شما را دچار اشتباه کند. توجه داشته باشید که یک عضله مناسب در یک اندام مناسب به معنای بزرگ و بدمنظر بودن آن نیست. روش ایکس-بی. ایکس برای محکم ساختن ماهیچه‌های شما طراحی شده است و نه برای تغییر شکل دادن ماهیچه‌ها و عضلات زنان که قاعدتاً اندامی ظریفتر از مردان دارند. این طرح جایی برای نگرانی شما در مورد اینکه ممکن است اندامی مردانه و یا عضلاتی بزرگ و بد منظر پیدا کنید، ندارد.

کنترل وزن

اصلیترین و مهمترین هدف از کنترل وزن،

بدن ما مخزن بنزین اتومبیل نیست که هنگام پر شدن، لبریز شود، بلکه همه کالریهایی را که درون آن می‌ریزیم، می‌پذیرد و آنچه را که استفاده نمی‌شود، ذخیره می‌کند.

محدود کردن مقدار چربی بدن و به جای آن افزایش میزان ماهیچه و عضله در بدن است. بنابراین واضح است که کنترل چربی صحیحتر و مناسبتر از کنترل وزن است. یادآوری می‌شود که این کنترل به وسیله رژیم غذایی مناسب و یک برنامه منظم با تمرینات متعادل انجام می‌گیرد.

برای غذایی که ما می‌خوریم، سه حالت مصرف، ذخیره و دفع وجود خواهد داشت. بدن از چربی یا کالریها به عنوان سوخت (انرژی ذخیره) استفاده می‌کند. مقدار زیاد کالری، ما را از پا در می‌آورد، چنانکه کمبود آن نیز. به همان میزان که بدن برای

فعالیت به کالری احتیاج دارد، افزایش آن نیز باعث چاقی و عوارض ناشی از آن خواهد شد. بدن ما مخزن بنزین اتومبیل نیست که وقتی پر شد، لبریز شود، بلکه همه کالریهایی را که ما درون آن می‌ریزیم، می‌پذیرد و آنچه را که استفاده نمی‌شود، ذخیره می‌کند. برای مثال اگر شما غذایی را که حاوی ۳ هزار کالری است، بخورید و فعالیت شما فقط ۲۶۰۰ کالری آن را مصرف کند، ۴۰۰ کالری باقی مانده در بدن ذخیره می‌شود. به ازای حدود چهار هزار کالری که در بدن ذخیره می‌شود، شما یک پوند اضافه وزن را بر روی ترازوی خود مشاهده خواهید کرد، اما وقتی شما ورزش می‌کنید، کالری می‌سوزانید و انرژی که در این راه به کار برده می‌شود، صرف تقویت ماهیچه‌ها و عضلات می‌شود. به هرحال باید بر این نکته تاکید شود که وزن ماهیچه، وزن مفیدی است. تحقیقات هم به روشنی نشان داده است که مؤثرترین راه برای کنترل وزن و ثابت نگه داشتن آن، ورزش و رژیم به طور همزمان است. ادامه دارد

