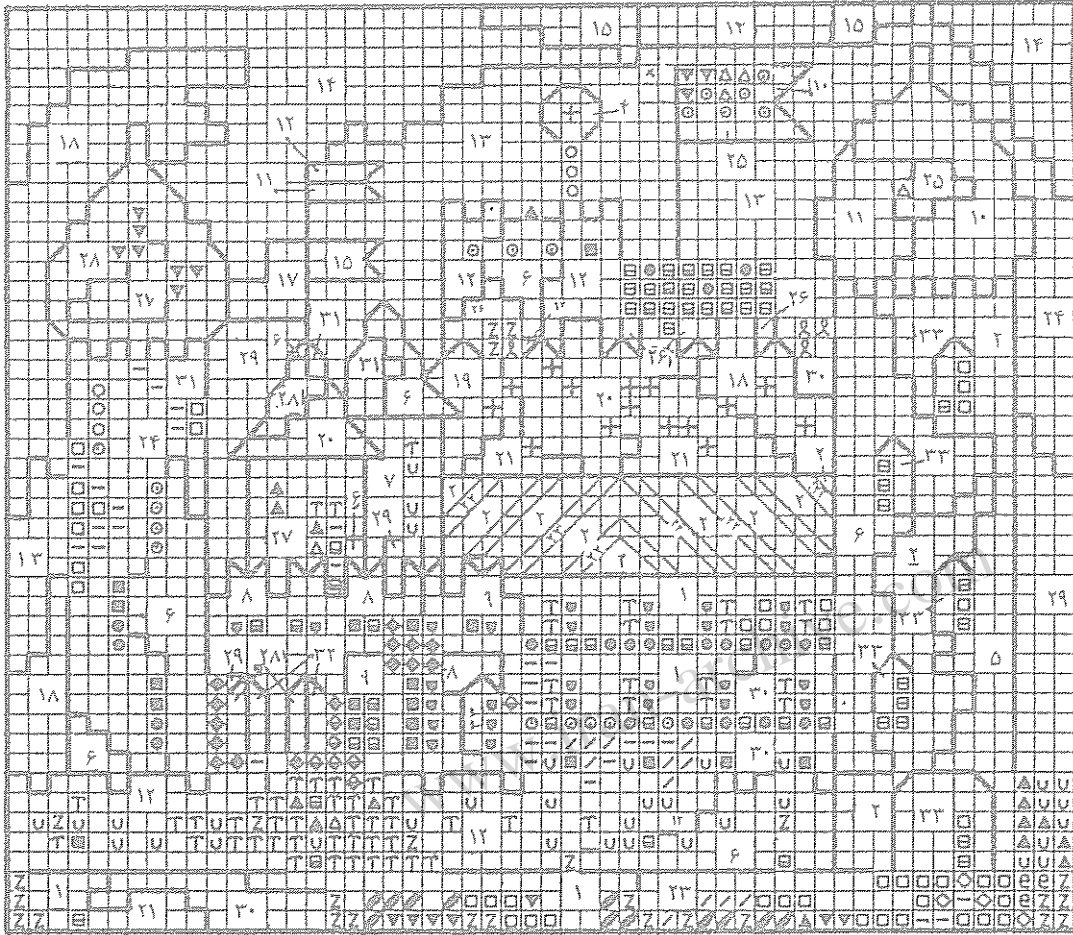
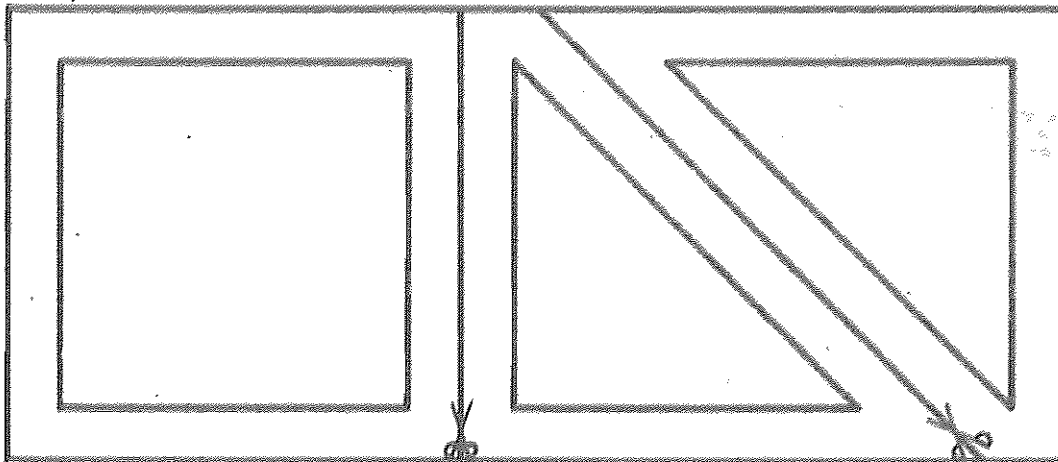


«بیشترین استفاده از کمترین امکانات»
این شعار امروز خانواده‌هاست. بالارفتن
هزینه معاش، فضای محدود زندگی،
امکانات اندک و... خانواده‌ها را بیش از
پیش به استفاده از آنچه که به ظاهر زاید و
غیرقابل مصرف می‌نمایند، ترغیب می‌کند.
خلاقیت، عنصر تعیین‌کننده در جهت‌بخشیدن
به این خواسته خانواده‌هاست.
آنچه در پیش 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

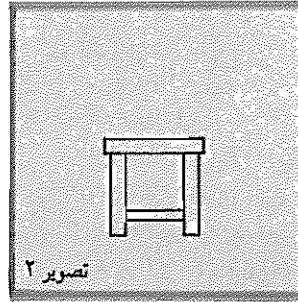
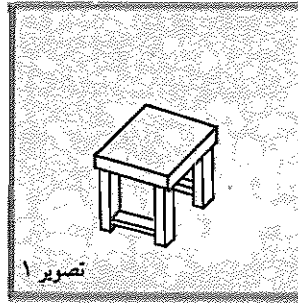
- ۱- (ع) ۹۳ (عدد)
- ۲- (م) ۷۱ و (ع) ۱۲۵ (عدد)
- ۳- (ع) ۱۶ (عدد)
- ۴- (م) ۲ و (ع) ۴ (عدد)
- ۵- (م) ۲ و (ع) ۳۰ (عدد)
- ۶- (م) ۸ و (ع) ۲۳۸ (عدد)
- ۷- (م) ۲ و (ع) ۲۵ (عدد)
- ۸- (م) ۱۲ و (ع) ۵۷ (عدد)
- ۹- (م) ۳ و (ع) ۵۲ (عدد)
- ۱۰- (م) ۵ و (ع) ۵۹ (عدد)
- ۱۱- (م) ۲ و (ع) ۲۸ (عدد)
- ۱۲- (م) ۲ و (ع) ۱۵۱ (عدد)
- 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- ه = خردلی
- ۶- P = زرشکی روشن
- ۷- D = 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- O = 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 ۲

طرح شماره چهار: ↓
نحوه قرار گرفتن حاشیه لحاف ↑



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.

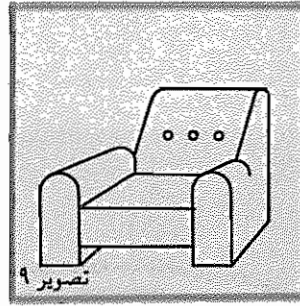
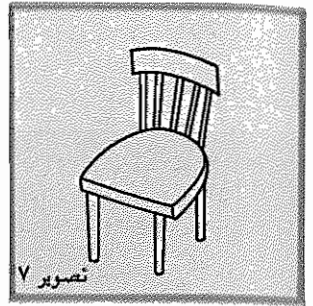
در گیر و دار چنین بحثی، هر کس بر یکی از این واژه‌ها تأکید بیشتری دارد و چنین می‌انگارد که آن واژه‌ها واقعاً عامل تعیین کننده را معرفی می‌کنند.

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 طوری که 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؟

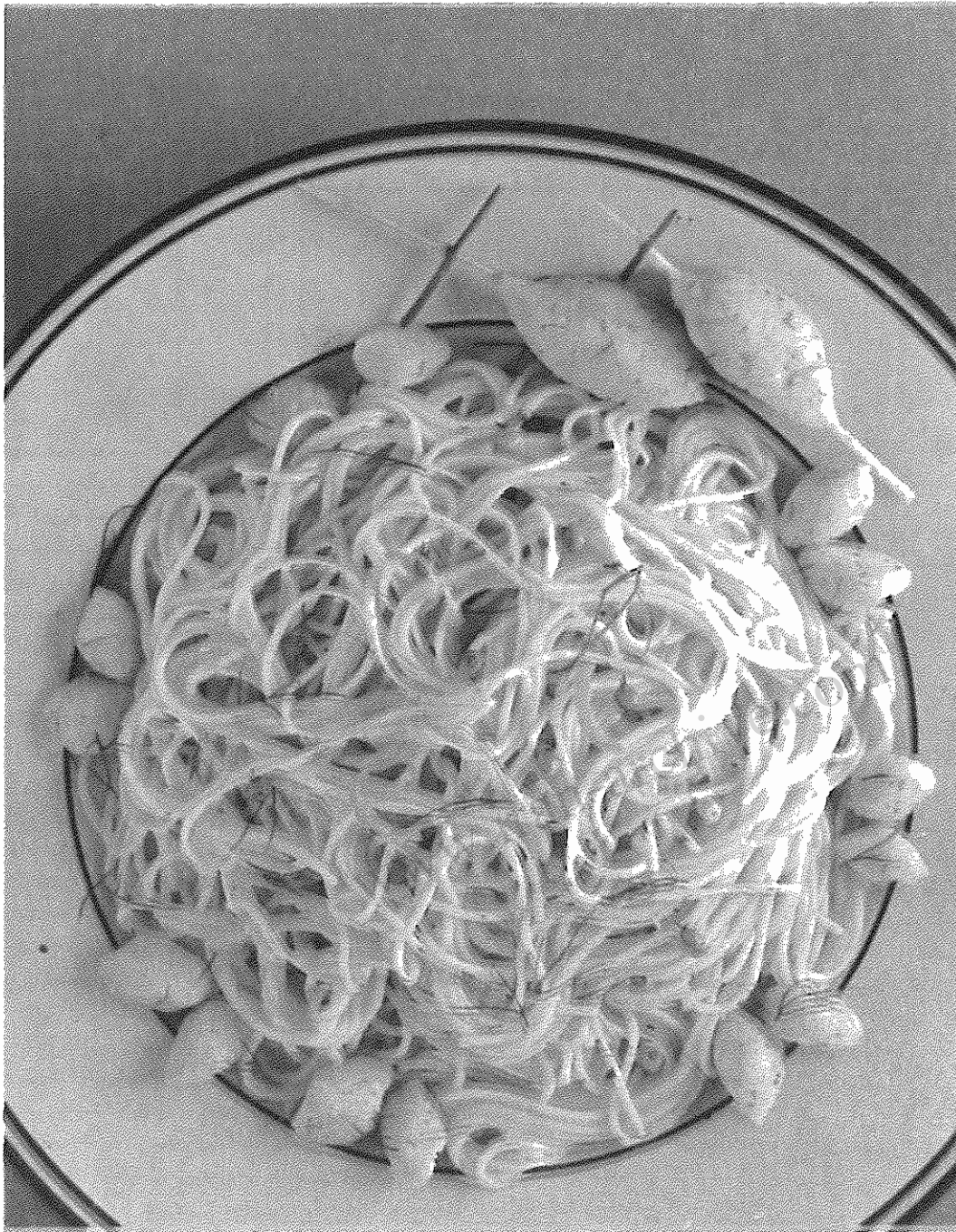
نبینیم. راستی چرا؟ چه عواملی در این ماجرا تعیین کننده و یا سهیمند؟ شد؟ روحیه؟ سلیقه؟ اصول؟ بودجه یا امکانات؟ این وسایل که با هزار مشقت و دو دلی و گرو گذاشتن وقت و انرژی و پولمان تهیه کرده‌ایم، چگونه دل ما را ربودند؟ و چگونه دلمان را زدند؟ و سوال اساسی‌تر اینکه، علت حضور این وسایل در خانه چیست؟ به چه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

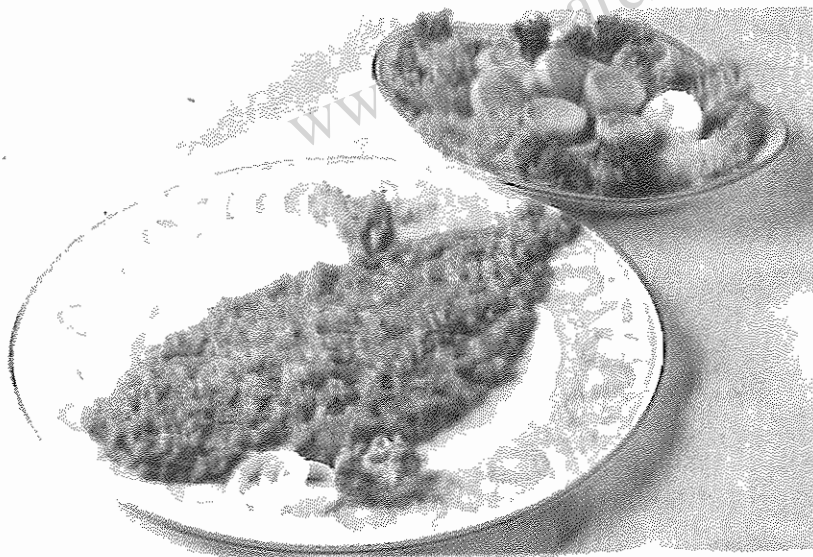
با یک برنامه‌ریزی صحیح و مناسب، می‌توانید براحتی در کنار میهمانان خود اوقات خوشی را گذرانده و درعین حال از آنها با غذاهای لذیذ و سالم پذیرایی کنید. برای این برنامه‌ریزی باید عناصر مختلفی از قبیل فصل و یا نوع غذای دلخواه میهمانان خود را در نظر بگیرید. اگر هوا سرد است، از آنها با غذاهای گرم و اگر هوا گرم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

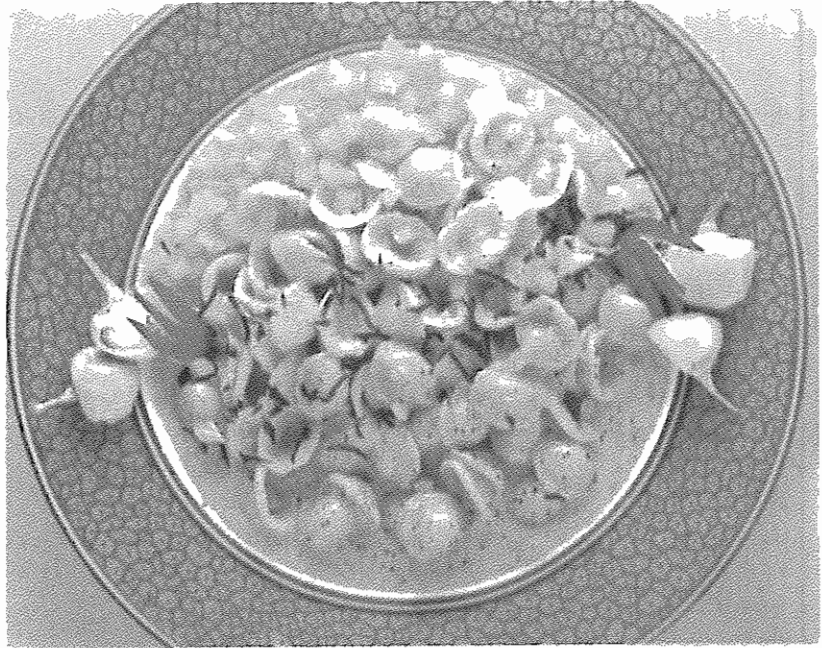


همبرگر گیاهی

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

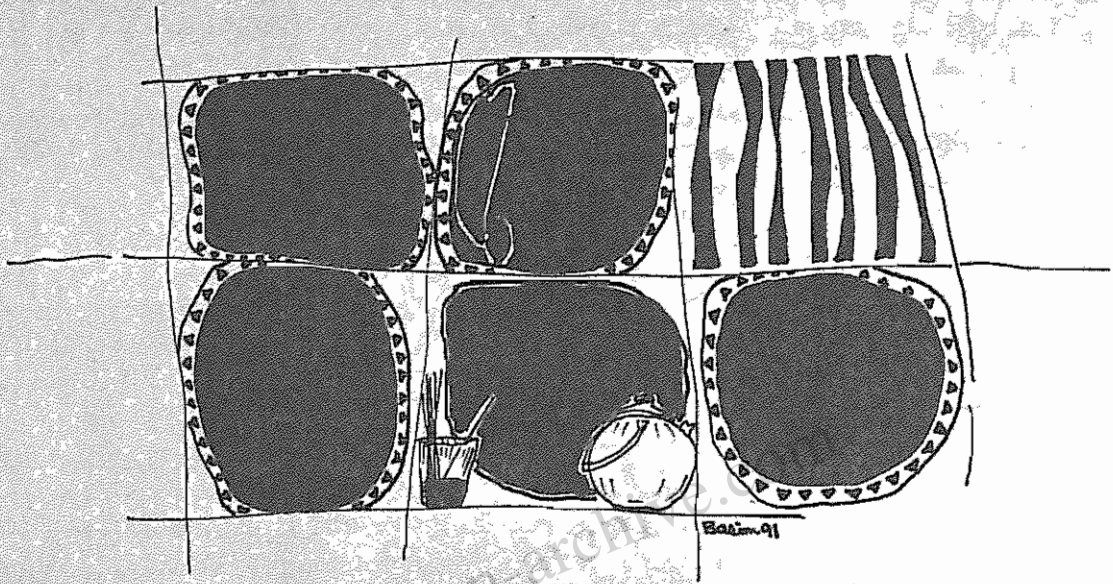
هستند، مقدار کالری کمتری نیز مصرف می‌کنند. منابع اصلی پروتئینی برای غذاهای بدون گوشت (گیاهی) شامل حبوبات، غلات، دانه‌های گیاهی و محصولات لبنیاتی می‌باشد، اما از آنجا که مشتقات لبنیاتی نیز تا حدودی حاوی چربی اشباع شدهٔ مشتقات گوشتی می‌باشند، افراد زیادی مصرف مواد لبنیاتی خود را نیز محدود کرده‌اند. بسیاری 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 مؤدب‌بودن 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 «مؤدب‌بودن» را چنین تعریف می‌کند: «اصولاً مؤدب‌بودن 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 «مؤدب‌بودن» 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 مهمتر 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 مؤدب‌بودن، 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 ذکرشده 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).

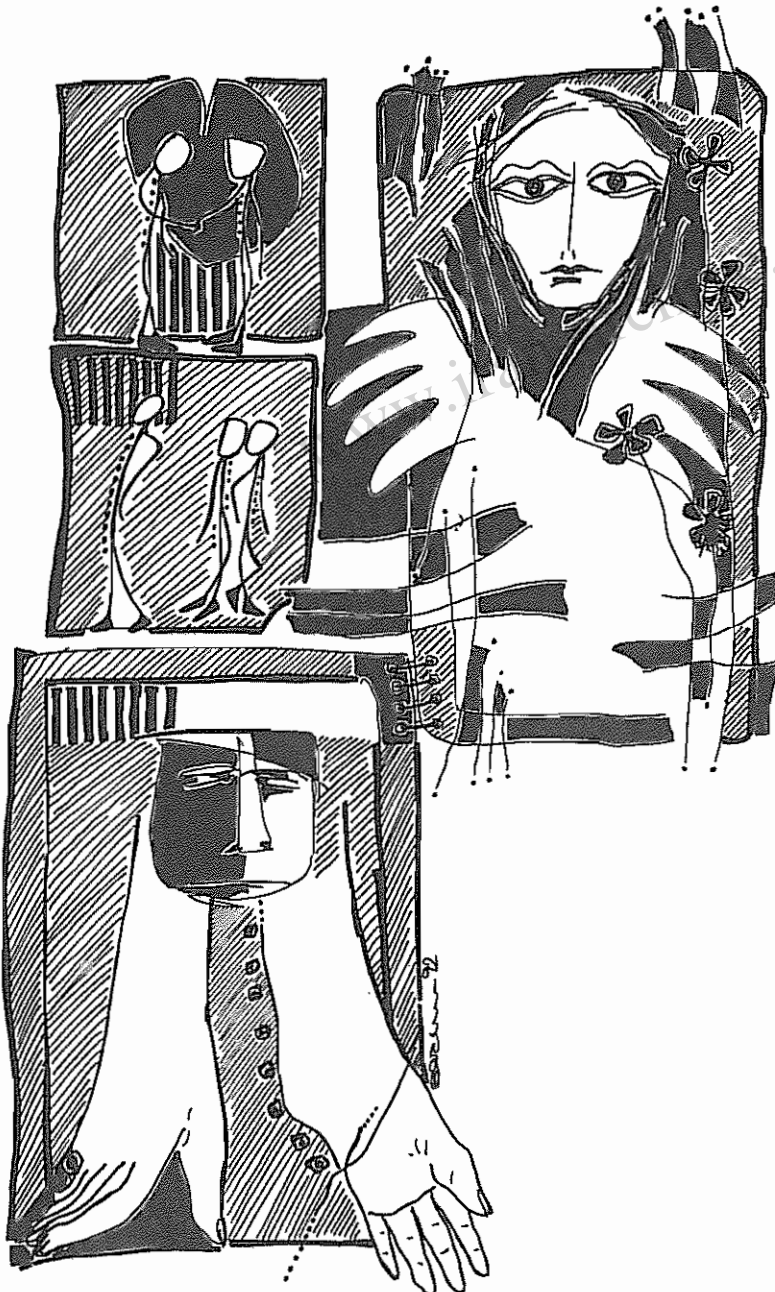
حال با رجوع به داده‌های زبانی در زبانهای مختلف جهان و در موقعیتهای مختلف به این نتیجه می‌رسیم که در بسیاری از موارد، مردم کاری فراتر از انتقال پیام انجام می‌دهند. آنان با درنظر گرفتن احساسات و نیازهای یکدیگر «مؤدبانه» صحبت می‌کنند. به دیگر کلام آنان از اصول «گرایس» تخطی می‌کنند. «حشو»^(۱۳) در گفتار آنان 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 کدامبخش 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.

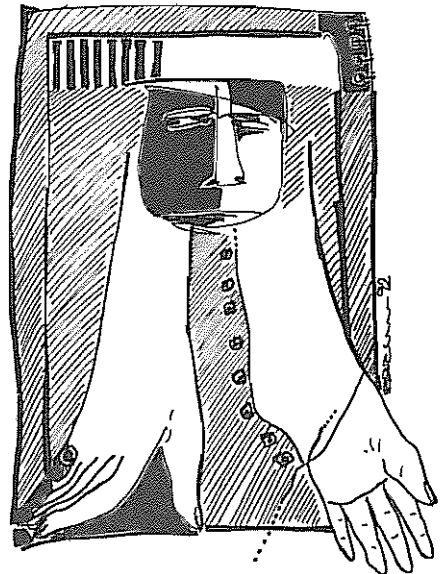
تفاوت گفتار دو جنس

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^(۳۷).

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^(۳۸) 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^(۳۹).

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 معبر 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^(۴۰).

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 سوم شخص مفرد، مالکیت و یا علامت جمع است، ضعیف یا حذف می‌کنند^(۴۱). 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 سوم شخص مفرد توسط دو جنس در زبان فارسی نیز مثال خوبی جهت نمایان ساختن این گونه 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^(۴۲).

بعضی تفاوتهای فرازبانی نیز در میان گفتار دو جنس دیده شده است، مثلاً شیوه سوت‌زدن خاصی در جامعه مازانکو^(۴۳) که مخصوص مردان است و همچنین حرکات خاص سر، دست و صورت در زبانهای مختلف، اما اصلترین 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 دقت نظر بسیار بیشتری نیازمندیم^(۴۴).

ج - دلایل تفاوتها و ارتباط آن با میزان مؤدبانه بودن گفتار

«رابین لیکاف» در آثار مختلف خود به وجود «سبکهای متمایز جنسی»^(۴۵) اشاره می‌کند و معتقد است: «زنان مؤدبتر از مردانند»^(۴۶) 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 انگلیسی زبان وجود دارد^(۴۷).

واضح است که جهت حصول اطمینان از علمی بودن 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 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.
23. 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.
37. 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.111.
44. Power
45. P. Smith (1985), P.74.
46. Universals
47. P. Brown (1980), P. 134.