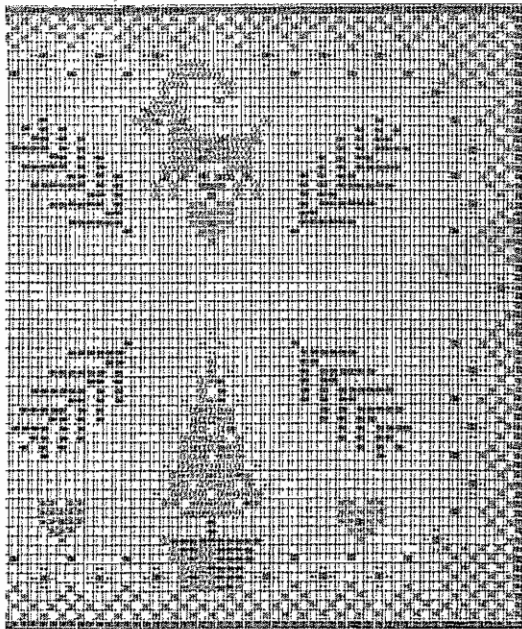




وقتی قرار است به دوستی هدیه دهید، آن را چطور می‌بچید؟ رنگ و طرح کاغذ یا پوشی که برای هدیه انتخاب می‌کنید، چقدر برایتان مهم است؟ خودتان برای این کار وقت می‌گذارید یا به سلیقه یا بی‌سلیقی احتمالی فروشنده تن می‌دهید؟ تا به حال به این فکر افتاده‌اید که بسته‌بندی هدیه، مقدمه‌ی خاطره‌ی دوست و عزیزتان از این محبت شماست؟ شاید بد نباشد با استفاده از طرحی که این بار ارائه می‌شود، لذت و رضایت را از داشتن چنین توجهی تجربه کنید.



طرح الف

جدول رنگ:

- ۱- • = زرد لیمویی
- ۲- × = قرمز
- ۳- ■ = آبی نفتی
- ۴- ○ = سبز چمنی
- ۵- ⊕ = سبز زمردی
- ۶- ● = سبز یشمی
- ۷- ◊ = قهوه‌ای روشن
- ۸- ◆ = قهوه‌ای تیره

زیبایی را به زندگی بدوزیم

کیسه هدیه:

ابعاد هر کدام از این کیسه‌ها ۱۸×۲۳ سانتیمتر است که تصویر درخت کاج در اندازه ۷×۸ سانتی‌متر و تصویر بز روی آنها ۱۲×۷/۵ سانتی‌متر است. شما برای تهیه هر یک از این کیسه‌ها به پارچه‌ی کتان درشت بافت به ابعاد ۲۰×۵۰ سانتی‌متر نیاز دارید.

لوازم مورد نیاز:

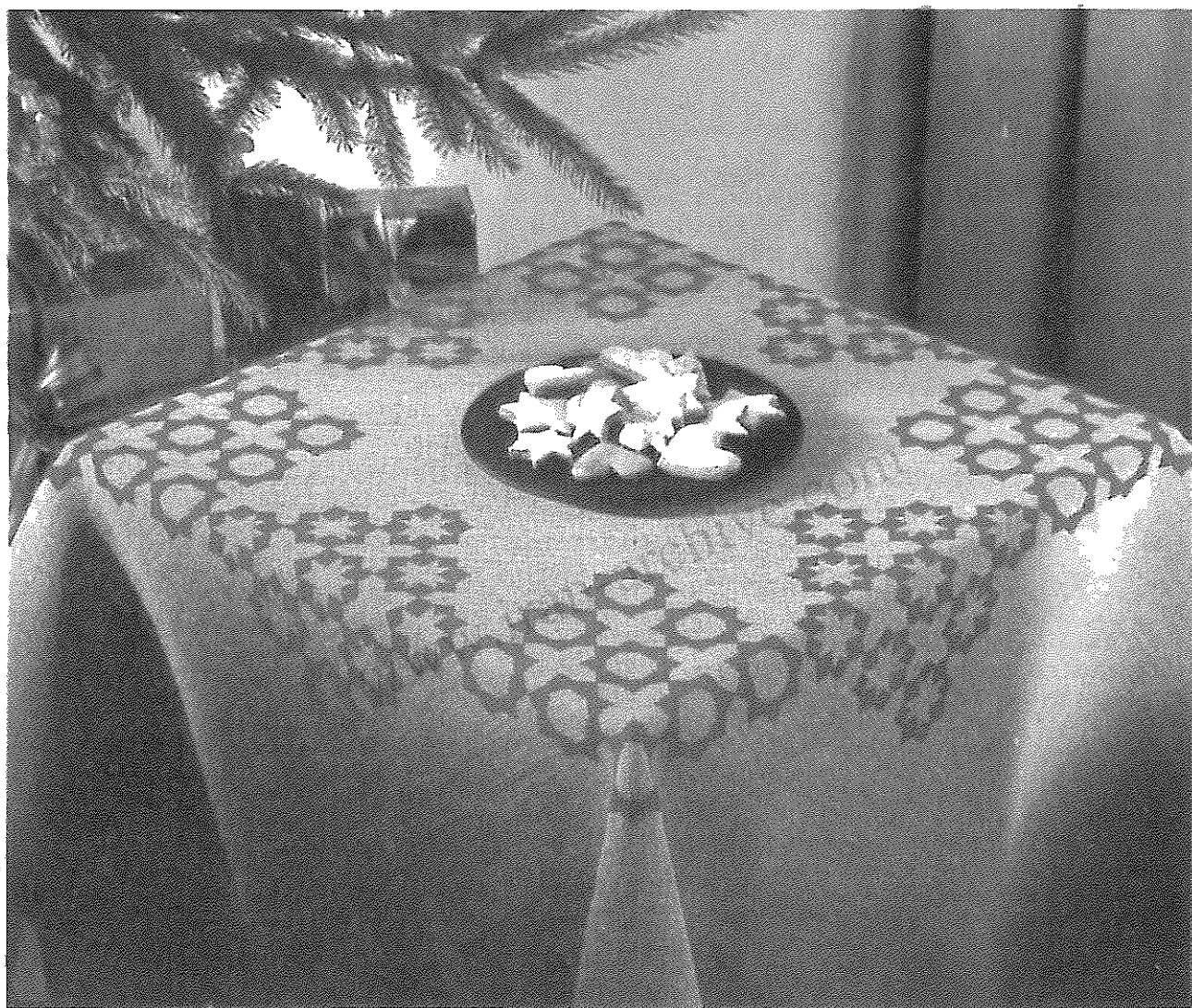
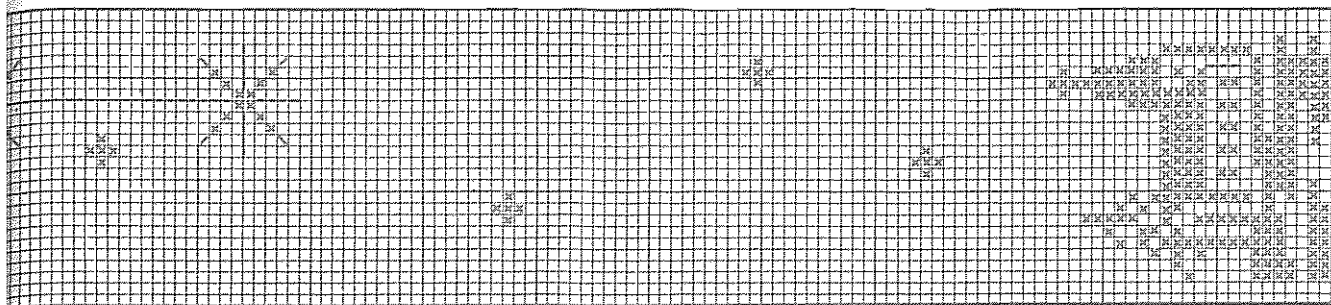
نخ D.M.C یا نخ گلدوزی مرغوب به رنگی که در جدول رنگ ذکر شده است. پارچه‌ی کتان یا گونی بافت شیرین رنگ. نوار به پهنای ۲/۵ سانتی‌متر.

روش دوخت:

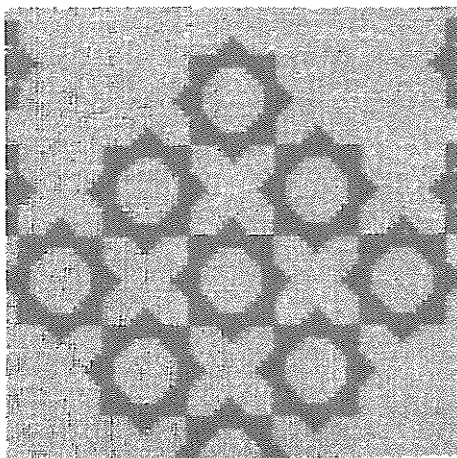
با استفاده از الگوی شماره‌دوزی الف و با کمک عکس کیسه‌ها، طرح‌های درخت کاج

و بز را روی پارچه‌های جداگانه به طور ضربدری شماره‌دوزی کنید. بعد از اتمام کار یک پارچه‌ی نمناک بر روی آن انداخته و اتو کنید. قسمت بالای کیسه را به اندازه‌ی دو سانتیمتر تا کرده، پس‌دوزی و اتو کنید. پارچه‌ها را بعد از اتمام کار شماره‌دوزی خود از عرض تا زده و اتو کنید و کناره‌های آن را با دست یا چرخ بخیه‌زده و به هم وصل کنید تا به صورت کیسه دربیایند. توجه داشته باشید که حتماً درزها را خوب اتو کنید. برای آنکه شماره‌دوزی شما صافتر و منظمتر باشد بهتر است از کارگاه مخصوص گلدوزی استفاده کنید. بعد از قراردادن هدایای خود در کیسه‌ها می‌توانید سر آنها را با روبانی که بنا به سلیقه‌ی خود انتخاب کرده‌اید گره بزنید.





بخیه‌های ضد بادی و با استفاده از الگوی ب رومیزی را شماره‌دوزی کنید. پس از دوخت، یک پارچه نماک روی رومیزی انداخته و آن را اتو کنید. برای تهیه نوار رومیزی از الگوی ج استفاده کنید و پس از اتمام شماره‌دوزی روی آن، اطراف آن را قلابدوزی کرده و سپس اتو کنید.



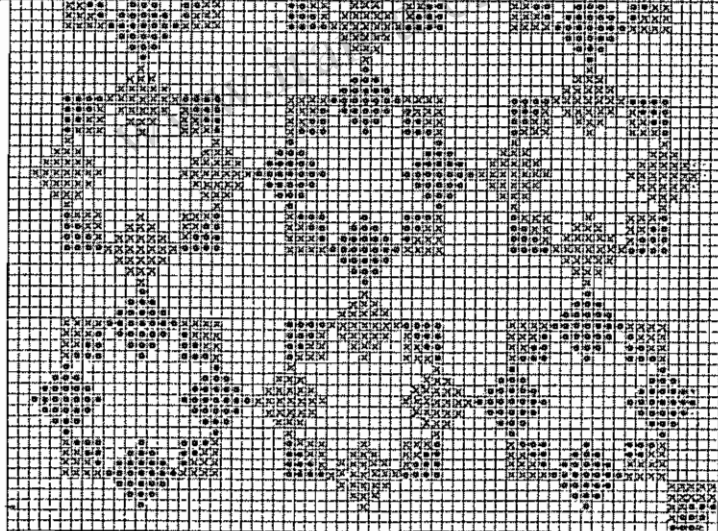
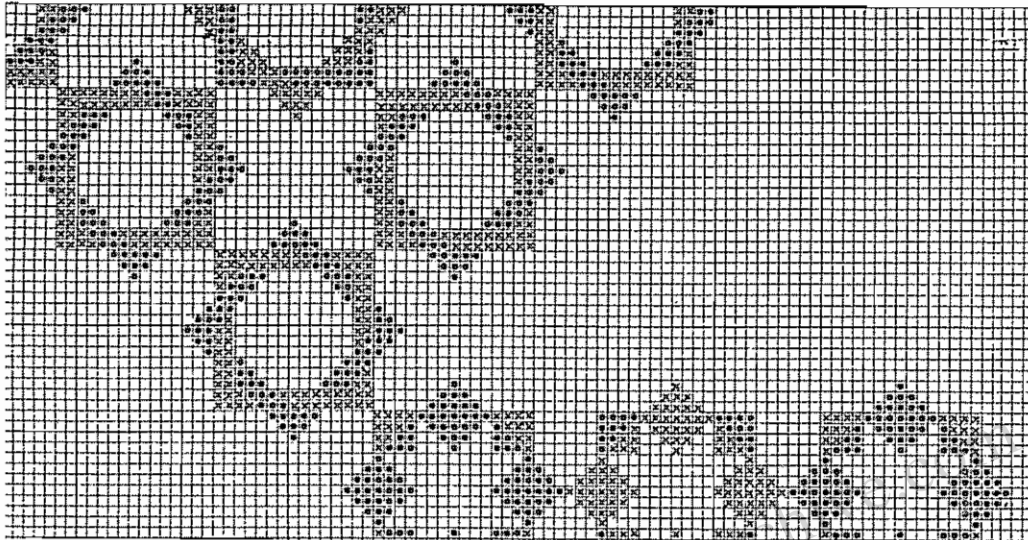
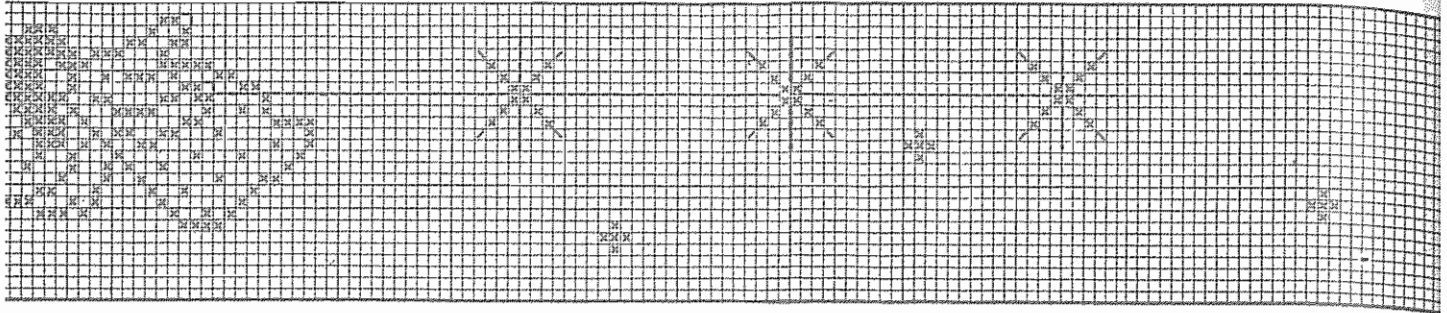
رومیزی با گلپای درخشان لوازم مورد نیاز:

پارچه متقال درشت بافت ۱/۴ متر به عرض ۱۴۰ سانتیمتر.

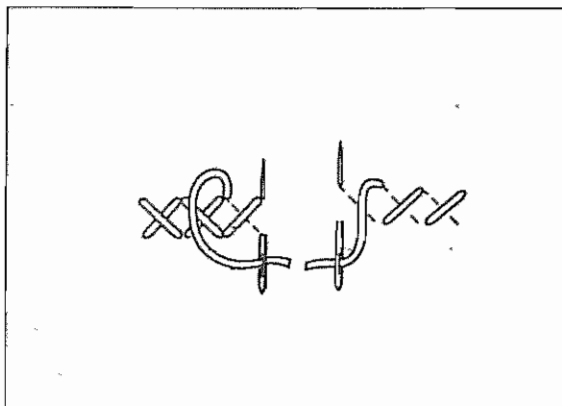
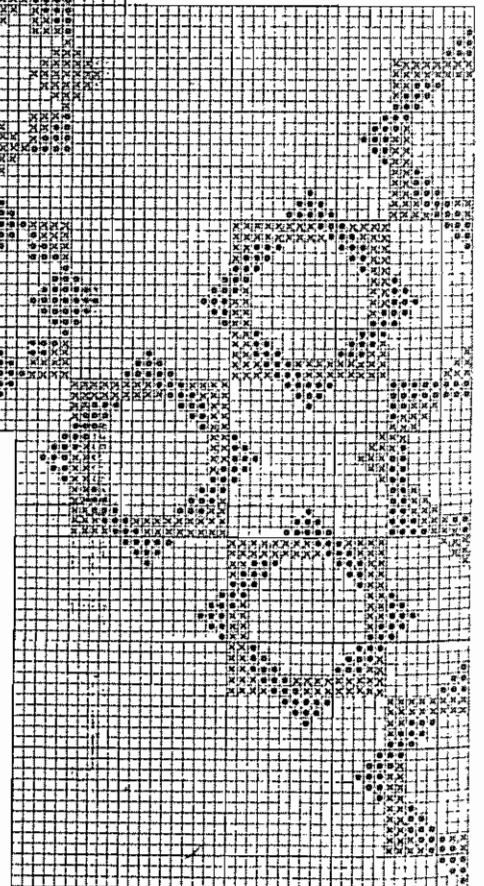
نخ گلدوزی D.M.C به رنگ قرمز روشن.

روش دوخت:

به فاصله ۳۲ سانتیمتر از لبه پارچه با



طرح ب



نیازهای ما

انسان امروز با به دور انداختن وسیله ای که به کارش نمی آید، بسیاری چیزهای دیگر را هم از دست داده است؛ آنچه را که به نام حیثیت اجتماعی می شناسیم.

بزرگ وجود دارد: انسان نخستین گرچه حق انتخابی محدود داشت، اما از بابت آن هیچ گونه نگرانی نداشت. زیرا مبادله او با طبیعت به صورتی صریح و روشن انجام می گرفت و ناگزیرها و نگرانیهای محدود به حیطه های جغرافیایی و فصلی می شد. در حالی که انسان امروز موجودی است در مجموع ناگزیر و به شدت محدود.

انسان نخستین اگر وسیله ای به کارش نمی آمد، به راحتی آن را به دور می انداخت و در این میان چیزی را از دست نداده بود، جز چیزی که به کارش نمی آمد. اما انسان امروز با به دور انداختن وسیله ای که به کارش نمی آید، بسیاری چیزهای دیگر را هم از دست داده است. وسیله، هزینه خرید، حمل و نقل و... علاوه بر همه اینها، آنچه را که به نام حیثیت اجتماعی می شناسیم؛

آه چه آبروریزی بزرگی که وقتی همکاری به منزلت می آید، من مبل ندارم! لوستر ندارم! قالی، تلویزیون، ویدیو، بوفه تزئینی ظروف، اتومبیل، امکانات پذیرایی و... بله، انسان امروز در گره های اجتماعی و روانی بسیار پیچیده ای دست و پا می زند که دستاورد روابط اقتصادی - اجتماعی، طبقاتی، ملی و بین المللی است. حالا در این میان، او برای ناچاریهایی از چه عاملی می باید مدد جوید؟ مدد؟ روحیه؟ مسلیقه؟ اصول؟ بودجه؟ امکانات؟

انسان امروز در حالی که دنبال راه چاره می گردد که وارث وضعیت خود ساخته ای

بباید این واقعیت غم انگیز را بپذیریم که ما به عنوان انسان امروز با «داشتن» هایمان در حال پوشاندن «نداشتن» های درونیمان هستیم.

یک فرد روستایی، گمان می کند که تراکتور را می شناسد، در حالی که کوچکترین شناختی نسبت به ماهیت و چگونگی حضور این وسیله در زندگی ندارد. او تنها این را می داند که تراکتور برای شخم زدن زمین مناسبتر از گاواهن است. حتی یک انسان شهرنشین پاسواد، طی یک روز با وسایلی از قبیل اتومبیل، تلویزیون، یخچال، انواع ابزارها و امروزه امکاناتی چون کامپیوتر، اسکنر، و... سروکار دارد، بدون آنکه از چگونگی حضورشان کوچکترین شناختی داشته باشد. زیرا تقسیم کار از یک طرف، امکانات هرچه بیشتری را برای انسان فراهم آورده و از طرف دیگر امکان شناخت او را از این امکانات به شدت محدود کرده است.

بدین ترتیب، همان قدر که امکانات انسان امروز قابل قیاس با امکانات انسانهای نخستین نیست، شناخت فردی او هم نسبت به اشیا، قابل قیاس با شناخت انسانهای نخستین نیست. انسان نخستین، انتخاب گری بود که به دلیل محدودیت امکاناتش، نسبت به آنها آگاه بود و حالا انسان امروز نیز یک انتخاب گراست اما انتخاب گری که نسبت به امکاناتش ناآگاه است، اما می پندارد که آگاه است.

همان گونه که انسان نخستین در طبیعت به دنبال یافتن اشیا مورد لزومش بود، انسان امروز نیز در فروشگاهها و بازارها در پی یافتن وسایلی است که گمان می کند مورد لزومش هستند، اما، در اینجا یک تفاوت

همزمان با ابزارسازی شدن انسان، تقسیم کار در جوامع انسانی نیز آغاز شد و به همراه آن، زندگی، تنوع حیطه عمل و به همان نسبت نیازهای انسان نیز وسیعتر شد.

این روند تا به امروز ادامه یافت، یعنی دورانی که انشعاب بسیار گسترده تخصص به حدی رسیده است که نه تنها امکان شناخت تنوع عظیم اشیا، بلکه امکان شناخت چگونگی شکل گیریشان نیز چنان محدود گشته که خود به عنوان یک تخصص درآمده است.

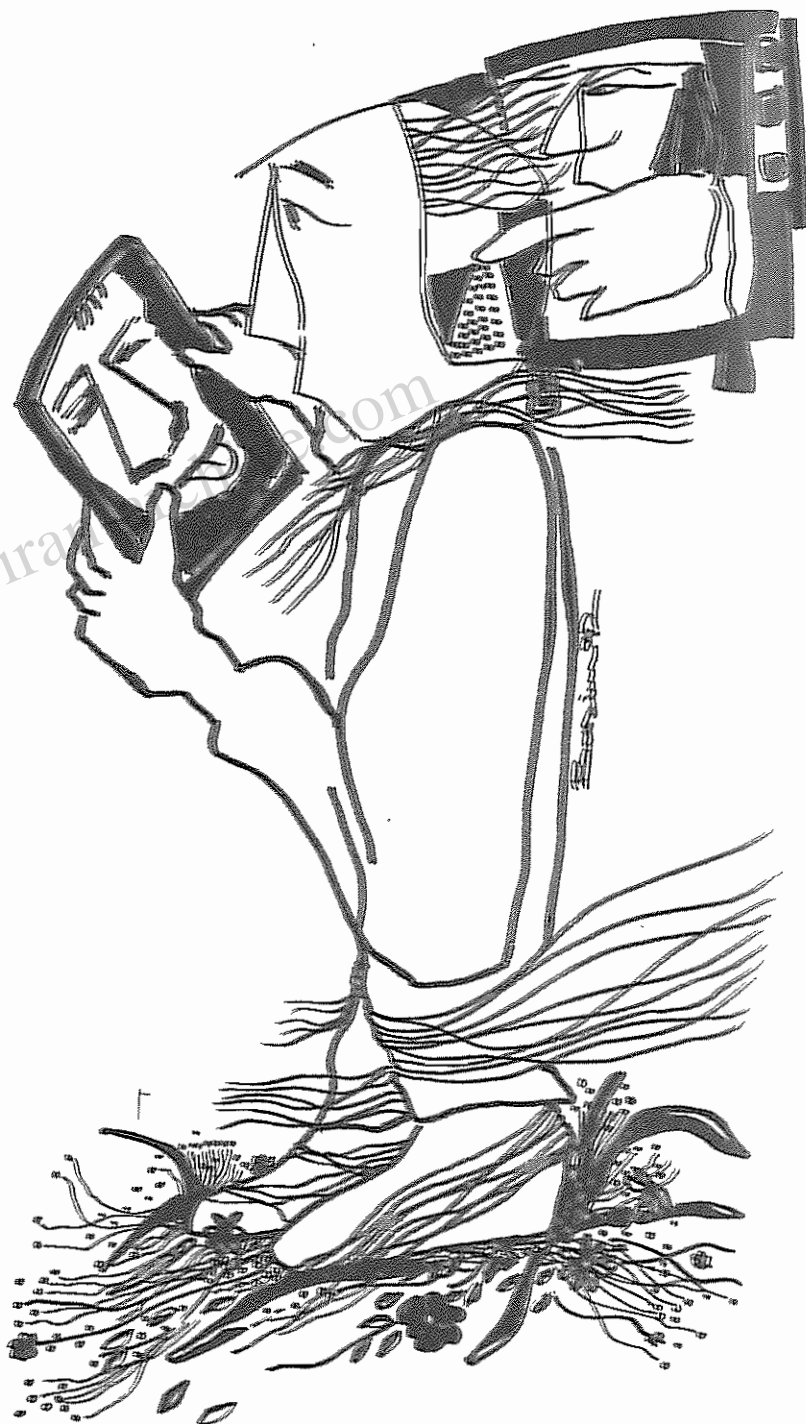
از آنجایی که انسان امروز به طور دایمی با تنوع وسیع و روزافزونی از اشیا سروکار دارد، این گونه می پندارد که اشیا را می شناسد. چنین پنداشتی، او را نسبت به عدم آگاهی در مورد اشیا، در ناآگاهی نگاه داشته و بدین ترتیب انسان را دچار تناقضی دردناک کرده است: هم اشیا را می شناسد و هم به طور بی سابقه ای نسبت به آنها بیگانه است.



است که در یک نگاه صریح و روشن می‌توان گفت روی دستش مانده، و یا شاید هم بر دوشش!

نگاهی به دوروبرمان می‌اندازیم! اگر از انسان نخستین همه چیزش را (وسایلش را) بگیرند، تقریباً چیزی را از دست نداده است، اما انسان امروز تحت چنین شرایطی نه تنها امکان زندگی را از دست می‌دهد، بلکه از تمام شئون اجتماعی نیز محروم می‌شود. بیاید تفاوت را کنار بگذاریم و به شعارهای عارف‌منشانه - که همگی چون طوطی تکرارشان می‌کنیم - دل نبندیم و این واقعیت شرم‌آور را بپذیریم که ما به عنوان انسان امروز، سنگین‌ترین بخش تفاخرمان معطوف به چیزهایی است که داریم و بیشترین احساس حقارت را زمانی لمس می‌کنیم که چیزی نداشته باشیم. بیاید این واقعیت غم‌انگیز را بپذیریم که ما به عنوان انسان امروز با «داشتن»-هایمان در حال پوشاندن «نداشتن»های درونیمان هستیم.

می‌بینید که بحث در بارهٔ دکوراسیون و یا به بیان درست‌تر معماری داخلی، بحث چندان ساده و پیش‌پاافتاده‌ای هم نیست! زیرا هرکجا که انسان حضور دارد، اشیا هم حضور دارند و این حضور، از تاریخی طولانی برخوردار است. آنچنان طولانی که برگشت به مبدا غیرممکن به نظر می‌آید. پس به راستی چه باید کرد؟ آیا باید چنین «وضعیت روی دست‌مانده‌ای» را تا همیشه تحمل کرد؟ آیا هیچ راهی برای اجتناب از این سردرگمی وجود ندارد؟ مسلماً ساده‌انگار است اگر تصور کنیم می‌توان تمام این خرت‌وپرتها را به دور ریخت و در غارها ساکن شد، اما این نیز فاجعه است که اجازه دهیم ساخته‌های دست‌هایمان ما را اسیر چنگال خویش ساخته و وسعت این تمدن را از غارها برایمان تنگ‌تر سازند. پس به راستی حل مسئله در گرو چیست؟ مد؟ روحیه؟ سلیقه؟ اصول؟ بودجه؟ امکانات؟



آشپزی بدون گوشت

ترجمه حورا اخلاقی



سالاد
گوشت دورنگس با سبزیجات

شاید شما هم یکی از آن خانواده‌هایی باشید که می‌پرسند: «آیا مصرف روزانه گوشت ضرر ندارد؟» پاسخ اغلب پزشکان به این سؤال مثبت است. پس چه باید کرد؟

متخصصین مردم را توصیه به مصرف سبزیجات و حبوبات می‌کنند، اما خانواده‌ها از عدم شناخت کافی در مورد نحوه خرید نگهداری، و پخت آنها گله دارند. امیدواریم مقاله حاضر جوابگوی بخشی از این نیاز باشد.



سبزیجات

سبزیها شامل قسمتهای خوراکی گیاهان هستند که معمولاً به عنوان بخشی از غذا در نظر گرفته می‌شوند؛ مانند: ریشه، پیاز، ساقه، گل و یا میوه. رسمها و فرهنگهای مختلف، معمولاً مشخص می‌کنند که چه میوه‌ای و یا چه دانه‌ای را جزو این گروه بدانیم. اکثر مردم، گوجه‌فرنگی را به عنوان سبزی می‌شناسند، حال آنکه از نظر گیاه‌شناسی، گوجه‌فرنگی یک نوع میوه است. نخود سبز نیز در حقیقت یک نوع دانه خوراکی است. اما اکثراً به عنوان سبزی، شناخته می‌شود.

از آنجا که سبزیها از طرفی مملو از ویتامینها و مواد معدنی و از طرف دیگر حاوی میزان کمی کالری و چربی هستند، بهترین منبع غذایی برای افرادی که تحت رژیم غذایی می‌باشند، محسوب می‌شوند. انقلب سبزیهای خام ویا آبپز در هر بار مصرف تنها ۵۰ کالری به رژیم غذایی می‌افزایند (البته بدون سسهای مانند سس تر، یا خامه ترش که میزان کالری را بالا می‌برند). هنگام انتخاب سبزیها در برنامه غذایی خود، به کلیه غذاهای موجود در برنامه توجه داشته باشید. هدف ما استفاده از طعم، رنگ، فوم و بافت سبزیها برای توازن بخشیدن به غذاهای متفاوت و همچنین بهره‌گیری از سواد مفید و پروتئینهای آنهاست و نه انتخاب کورکورانه چند نوع سبزی. هرگز چندین نوع پوره و یا غذاهای پرادویه را با هم در برنامه غذایی خود نگنجانید. در عوض، خوراکیهای تهیه شده از حبوبات را که رنگی ملایم دارند همراه با حلقه‌های گوجه‌فرنگی قرمز و آبدار و همچنین حلقه‌های فلفل سبز، مصرف کنید. و یا در کنار خوراک گوشت و یا خوراک مرغ، از سالاد کاهو، حلقه‌های هویج و تربچه‌های قرمز استفاده کنید.

خرید

سبزیهای تازه در فصل مناسب خود دارای بهترین کیفیت و کمترین قیمت هستند. بهتر است سبزی تازه را از فروشگاههایی تهیه کنید که آنها را در محلهای خشک نگهداری می‌کنند. حتی‌الامکان سبزی تازه را بلافاصله پس از خرید، مصرف کنید، چرا که پس از مدتی فاسد و یا پژمرده می‌شوند.

سبزیهایی را انتخاب کنید که سالم و بدون لک بوده و اندازه مناسب داشته باشند و بیش از حد معمول بزرگ یا کوچک نباشند. سبزیهای تازه باید رنگی روشن داشته و رسیده و محکم باشند.

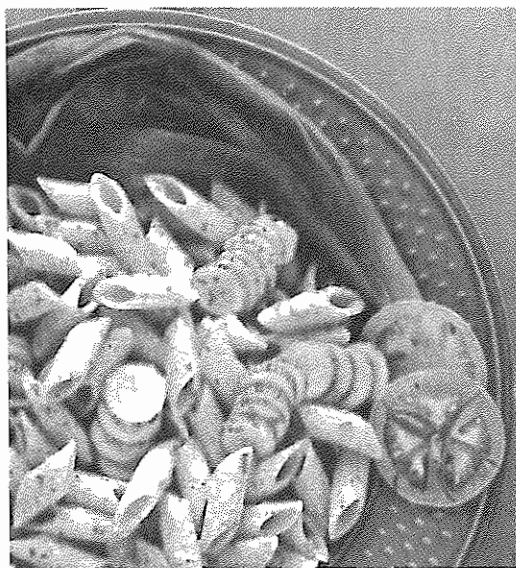
ذخیره کردن

برای نگهداری سبزیها در منزل، طبق بهترین شرایط، باید چند مورد را به خاطر بسپارید: هرگز سبزیهای تازه مخصوص مصرف هفتگی را قبل از ذخیره کردن در یخچال، نشویید (البته سبزیهای مخصوص فریز کردن باید قبل از ذخیره شسته شود) زیرا رطوبت باعث سرعت در پوسیدگی و فساد بافت سبزی و کاهش مواد مغذی محلول در آب آنها می‌شود. برای آنکه سبزیها در یخچال خشک و تازه بمانند، آنها را در ظروف دردار و یا کیسه پلاستیکی نگهداری کنید. کدو، سیب‌زمینی شیرین، یخچال، در جای خشک، خنک و تاریک نگهداری کنید (۴۵ تا ۵۰ درجه فارنهایت). پیاز و سیب‌زمینی را در یک ظرف کنار هم نگذارید، زیرا پیاز رطوبت سیب‌زمینی را جذب کرده و در نتیجه خیلی سریع فاسد می‌شود. سبزیهای کنسرو شده را در محلهای خشک و خنک نگهداری کنید. سبزیهای خشک را نیز در ظروف دردار یا کیسه پلاستیکی و در جای خشک و خنک قرار دهید. سبزیهای اضافه بر مصرف خود را در ظرف سرپوشیده داخل یخچال گذاشته و حداکثر ظرف دو روز مصرف کنید.

تهیه و آماده کردن

تفاوت بین سبزیهایی که ظاهر بسیار دلپسند و اشتهاآوری دارند، با آنها که دارای ظاهری معمولی هستند، در روش و طرز تهیه و آماده کردن آنهاست. سبزیها را خوب بشویید، اما هرگز آنها را در آب خیس نکنید. (به غیر از اسفناج و حشی، گل کلم و کلم قمری که ممکن است در میان برگهای آنها حشراتی وجود داشته باشند). به هنگام شستن سبزیها، قسمتهایی را که صدمه دیده‌اند و یا لک دارند از آنها جدا کنید، زیرا در طول طبخ، این قسمتها رنگ و طعم خود را از دست می‌دهند. سبزیهایی را که دارای

پوست ضخیمی هستند (مانند شلغم و سیب‌زمینی) پوست بکنید. اما سبزیهای دیگر مانند کدو، هویج، ترب، چغندر و شلغم را بدون آنکه پوست بکنید، تنها با برس و اسکاچ خوب بشویید. زیرا پوست آنها منبع فیبر یا مواد مغذی با ارزشی هستند. حتی‌الامکان از برش دادن سبزیها خودداری کنید، چرا که مواد مغذی موجود



در سطوح بریده شده، به هنگام طبخ در آب، از بین می‌روند. سبزیهای جوان، تازه و گوشتالود را بدون ایجاد هرگونه برشی، بپزید. برای کاهش زمان طبخ و جلوگیری از پخت ناهمگن، سبزیهای ریشه‌ای و غده‌ای و همچنین سبزیهای نسبتاً درشتی را که دارای قسمتهای سفت و چوبی هستند، به چهار قسمت تقسیم کرده و یا به صورت تکه‌های دو سانتی متری برش دهید. اما از آنجا که سبزیها در معرض نور و هوا، مواد مغذی خود را از دست می‌دهند، بهتر است آنها را درست پیش از طبخ برش دهید و قطعه قطعه کنید. هرگز برای جلوگیری از تغییر رنگ، سیب‌زمینیهای برش داده شده را در آب خیس نکنید. زیرا ویتامین C محلول در آب خود را از دست می‌دهند. از طرف دیگر، رنگ سیب‌زمینی به هنگام پخت تغییر کرده و دوباره به صورت اولیه‌اش برمی‌گردد. سبزیهایی که به روش صحیحی تهیه شوند تازه، با طراوت، خوش رنگ و معطر هستند. روش کار بسیار ساده است. نحوه پخت (پخت در فر، پخت با بخار، آبپز، سرخ

سبزیها به دفعات متعدد باعث کاهش میزان مواد غذایی آنها می‌شود. بنابراین بهتر است سبزیهای پخته و تهیه‌شده را در غذاهایی مصرف کنید که احتیاج به سبزی پخته شده دارند، مانند: سوپله، سالاد و املت. پروتئینهای مکمل

غلات و حبوبات، منبع اصلی پروتئین گیاهی محسوب می‌شوند. اما این پروتئین (مانند بعضی از پروتئینهای حیوانی) حاوی مقدار کمی «آمینو اسیدهای ضروری» است. در حالی که پروتئینها تنها با وجود آمینو اسیدهای ضروری، می‌توانند ضامن ادامه حیات بشری باشند. این مواد (غلات و حبوبات) زمانی که با یکدیگر مخلوط شوند، مکمل میزان آمینو اسیدهای یکدیگر شده و در نتیجه کیفیت پروتئین مصرف شده در غذا را افزایش می‌دهند. این رابطه تکمیلی همچنین بین موادی چون حبوبات و فرآورده‌های مشتق از شیر، غلات و دانه‌های خوراکی و در بعضی از غذاها، وجود دارد. این مسئله ناخودآگاه در غذاهای سنتی بدون گوشت، رعایت شده است. مانند برنج و همین طور غذاهایی که شامل خمیر پخته شده (مانند اسپاگتی) و لوبیا یا پنیر می‌باشند.



فرآورده‌های سویا

مواد تهیه شده از سویا، به علت آنکه بهترین منبع فرآورده‌های گوشتی هستند نقش بسیار مهمی در رژیمهای غذایی بدون گوشت دارند. دانه‌های سویا مانند دیگر غلات باید همراه با حبوبات یا لبنیات مصرف شوند تا میزان کیفیت پروتئینشان افزایش یابد. بعضی از مشتقات سویا، طی قرن‌ها به عنوان گوشت، در برنامه غذایی مردم مشرق زمین مصرف شده‌اند. سهولت در آماده ساختن و همچنین امکانات نامحدودی که لوبیای سویا^۱ در آشپزی دارد، اخیراً توجه بسیاری از آشپزهای غربی را به خود جلب کرده است. «تمپه»^۲ یا سویای تخمیری دارای طعم و بافتی مشابه با گوشت بوده و از نظر پروتئین حتی غنیتر از لوبیای سویا می‌باشد. دیگر مشتقات مهم سویا عبارتند از: شیر سویا، آرد سیاه و سویا پرک.

یادداشتها:

- ۱ - Sweet Potato: نوعی گیاه است که شبیه کدو بوده و تخمه ندارد.
- ۲ - Sandy-spinach
- ۳ - Tofu
- ۴ - Tempeh

آنها به نحو نامطلوبی تغییر یافته و میزان مواد مغذی آنها نیز کاهش یابد. سبزیهای سفت، مانند کلم بروکسل، کلم قمری، گل کلم و شلغم در اثر طبخ بیش از اندازه، ترکیبات سولفوروی ناخوشایندی، از خود آزاد کرده و در نتیجه سفت‌تر می‌شوند، گل کلمی که بیش از حد لازم پخته باشد، رنگ سفید و دلپذیر خود را از دست داده و به رنگ قهوه‌ای مایل به خاکستری نامطلوبی درمی‌آید. نخود سبز و دیگر سبزیجات سبز رنگ به رنگ سبز زیتونی مات (کدر) درمی‌آیند. طبخ سبزیها در ظروفی که در آنها کاملاً محکم بسته شده باشد، باعث کاهش مدت زمان طبخ و میزان مواد مغذی هدر رفته در آنها می‌شود.

سبزیهای معطر، در صورتی که در ظروف در بسته پخته نشوند تا حدودی ناپز می‌مانند. برای آنکه بدانید سبزیها کاملاً پخته شده‌اند یا نه، باید آنها را چشیده و یا با فرو کردن چنگال یا کارد تیز سبزی را امتحان کنید. سبزیهایی که خوب پخته شده‌اند، نرم و ترد بوده و عطر مخصوص سبزی خام را دارند. هنگامی که در مورد مدت زمان دقیق طبخ یک سبزی خاص شک دارید، بهتر است مدت کمتری را انتخاب کنید. گرم کردن

کردن در روغن) را طوری انتخاب کنید که خواص طبیعی سبزیها حفظ شوند. ادویه‌ها و گیاهان معطر را برای بیشتر محسوس کردن طعم سبزیها به کار گیرید. برای پرنگتر کردن سبزیها از جوش شیرین استفاده نکنید. جوش شیرین، ویتامین C و «یتامین» (یک نوع ویتامین B) را از بین برده و باعث تندی و تلخی طعم سبزیها و همچنین نرم شدن بیش از اندازه آنها، می‌شود. یک قاشق غذاخوری سرکه و یا آبلیمو باعث می‌شود تا کلم قرمز رنگ خود را از دست ندهد. اگر فراموش کردید سرکه یا آبلیمو را در طول طبخ به کلم قرمز اضافه کنید می‌توانید این کار را بعداً انجام دهید، رنگ تغییر یافته سبزیهای قرمز را، برخلاف سبزیهای سبز رنگ، می‌توان دوباره به صورت اولیه باز گرداند. چغندر قرمز را با پوست بپزید و به آب آن، سرکه اضافه کنید تا تغییر رنگ ندهد. سسهای اسیدی (سس گوجه‌فرنگی یا رب گوجه‌فرنگی) را تنها پس از پخت کامل سبزیها به آنها اضافه کنید، زیرا اسید سرعت نرم شدن آنها را کاهش می‌دهد. تا حد امکان مدت زمان طبخ باید کوتاه باشد، چرا که پختن سبزیها در مدت زمان طولانی، باعث می‌شود تا طعم و رنگ



زن از دیدگاهی دیگر

● کتاب تازه

کار، مهرانگیز
فرشته عدالت و پاره‌های دوزخ
انتشارات روشنگران، چاپ اول، ۱۳۷۰
۲۰۶ صفحه

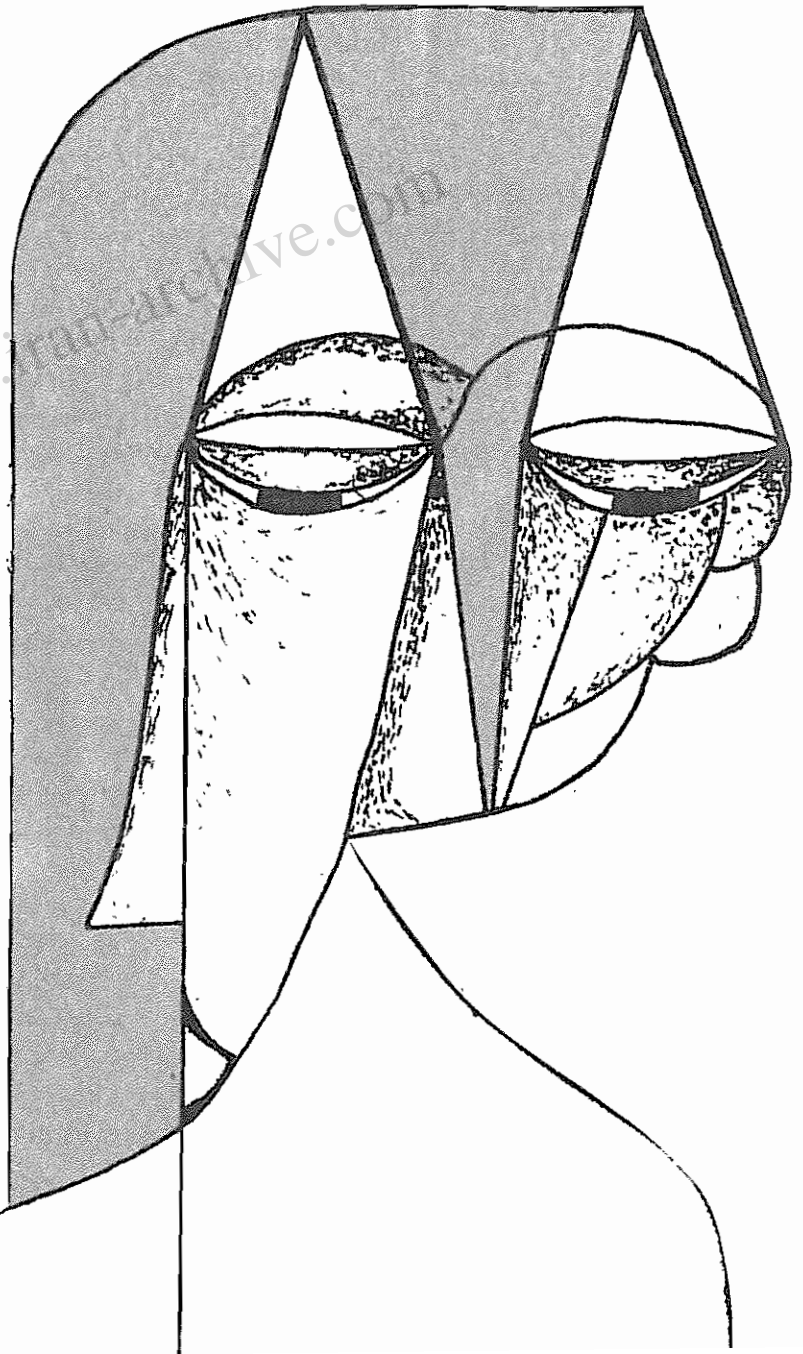
بررسی حقوق مدنی زن در ایران
باستان، در دوران پیش از انقلاب و در
دوران پس از انقلاب مجموعه‌ای است که
خانم مهرانگیز کار، وکیل پایه یک دادگستری
در کتاب فرشته عدالت و پاره‌های دوزخ به
بررسی اجمالی آن پرداخته است.

زن مسلمان ایرانی طی دو دهه اخیر
دورانی بس سخت و پر آشوب را پشت سر
گذاشته است. دوران پرتلاشی که او را چون
ققنوس در دل آتش از نو زاده و رویانده
است. زن مسلمان ایرانی در این آزمون
سخت به عنوان مادر، همسر، هموطن و
همسنگر عیاری بالا را در وجود خویش به
اثبات رسانیده است و اینک زمان آن است
که به این عیار بالا بهای شایسته تعلق گیرد.

نویسنده در فصل نخستین کتاب، تحت عنوان
«زن از دیدگاهی دیگر، حق در برابر تکلیف»
گذری دارد بر وضعیت کلی زنان ایران در
آخرین دهه پیش از انقلاب «زنان ایران که تا
پیش از انقلاب به اتهام برخورداری از
حقوق اعطایی شاهانه و آماده‌خوری و
مصرف زدگی و آمیختگی با ابتذال نمایشی،
هم زیر بار منت حکومت وقت بودند، هم از
چپ و راست تحقیر و تخطئه می‌شدند،
سرانجام عطای این مزایا را به لقایش
بخشیدند و برای شرکت در کارزاری بزرگ
به میدان آمدند.»

وی ضمن بررسی موقعیت زنان در
سالهای میان ۱۳۴۷ - ۱۳۵۷ اشاره دارد به
«غیبت در حضور» زنان. «در آن دهه پرغوغا
زن در مرکز تبلیغات حکومتی و تجارتی و در
آمارهای رسمی حضور داشت، ولی در متن
وقایع و رویدادها غایب بود.» نویسنده ضمن
تشریح نقادانه سیاستهای دولت وقت در قبال
آزادیهای زنان و نیز وضع بسیار خطیر زنانی
که نه می‌خواستند از صحنه عقب بنشینند و نه
حاضر بودند برچسب نمایشی و غریب‌زدگی را
تحمل کنند، تصریح می‌کند که اکثریت زنان
حق‌طلب نهایتاً سکوت اختیار کردند و به
انتظار نشستند و سرانجام «زنان ایران از هر
گروه و قشر اجتماعی به انقلاب پیوستند و
مسئولیت و عوارض و آثار آن را تمام و
کمال به عهده گرفتند.» و چه شایسته از عهده
این مسئولیت برآمدند.

نویسنده طی گزارش مختصری از
عملکرد زن ایرانی در طول دهه پس از
انقلاب در عرصه‌های مختلف سیاسی،
اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و خانوادگی
حقانیت او را در انجام کلیه تکالیفی که





برعهده‌اش گذاشته شده بود، به اثبات می‌رساند و پس از آن طلب حق می‌کند: «زنان که پی در پی از آنها خواسته می‌شود هم در سنگر جامعه فعال باشند، هم در حریم خانواده به تکالیف خود خوب عمل کنند، برای اصلاح موقعیت حقوقی خویش، به خصوص در قلمرو خانواده مطالباتی دارند. ابهام و نارسایی در قوانین در برگیرنده حقوق زن در خانواده، یکی از مشکلات بسیار جدی و بازدارنده‌ای است که زنان را پریشان خاطر کرده است و احتمال دارد فرصتهای پویایی و ادامه حرکت‌های اجتماعی را از آنها سلب کند.» ... «زن در محاصره این قوانین که از قدرت اجرایی تهی است، احساس رضایت خاطر و خرسندی نمی‌کند و چون همواره چشم تکدی بر دستهای قاضی رسیدگی کننده دارد تا شاید به نیش قلمی قانون مبهم را در جهت خواسته مشروع او تفسیر کند، لذا در جریان دعوی خانوادگی آن قدر التماس و عجز و لابه می‌کند، که اعتماد به نفس خود را که انگیزه حرکات منطقی و آینده‌ساز اوست، به کلی از دست می‌دهد و درهم شکسته و خرد می‌شود. زن سرکوب شده، زن بیزار از تمکینهای اجباری و دادگاهی، در دوران بازسازی به چه کار می‌آید؟»

فصلی «نگاه از پشت روبنده فرهنگی»، می‌پردازد به جشنواره بین‌المللی فیلم زنان که در سال ۱۳۵۴ شمسی در ایران به نمایش درآمد. در این جشنواره زنان امریکایی، روسی، یوگسلاوی، مجاری، چینی، فرانسوی، ژاپنی، هندی، مصری، دانمارکی، بلژیکی حضور خود را روی پرده سینما اعلام کردند، اما زن ایرانی تنها یک میزبان لب فروسته بود.

«زن تماشاگر ایرانی از برکت برگزاری این جشنواره، در بسیاری از لحظات، نیاز شدید به در خود نگرستن و مداخله مستقیم در تولید محصولات فرهنگی را احساس می‌کند. به ضرورت سرپنجه افکندن با عوامل و ریشه‌های عقب‌ماندگی فرهنگی خود می‌اندیشد و درمی‌یابد که ایفاگران برنامه‌های هنری و فرهنگی در سرزمین او با وجود تمام ولخرجیها و رجزخوانیها، هنوز نتوانسته‌اند یا نخواسته‌اند، زاویه‌ای و تصویری از چهره واقعی او را بر زمینه‌ای از پدیده‌های نمایشی ترسیم کنند.»

نیازی که در آن دوران ناگفته ماند، بعدها بی‌کم و کاست رخ نشان داد و پیامدش را عیان کرد.

در بخش دیگری از کتاب تحت عنوان «کودکان در شرایط دشوار» نویسنده ضمن گزارش کنوانسیون اصلاحی «حقوق کودک» مصوب مجمع عمومی سازمان ملل متحد (۱۸۹۸ میلادی) و بررسی وضع کودکان در شرایط دشوار، خصوصاً در کشورهای جهان سوم، بخش عمده مشکلات آنها در کشورهای فوق را برآمده از قوانین دست و پاگیری می‌داند که: «صراحتاً حقوق و شئون انسانی مادران و خواسته‌ها و نیازهای کودکان را توأمآ تهدید می‌کند.»

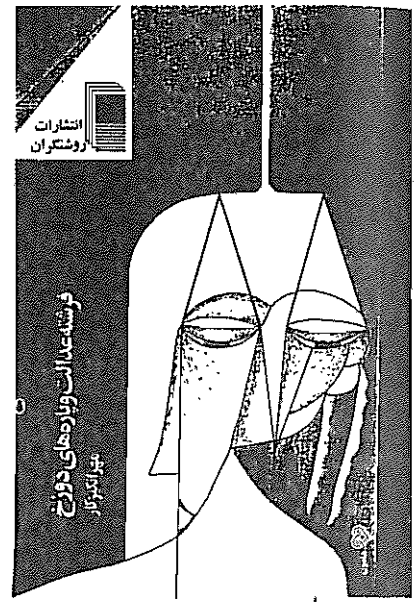
حق حضانت فرزند در این میان از اهمیت بسیار برخوردار است و نویسنده به تفصیل به توضیح معضلات و مشکلات اجرایی آن پرداخته است: «... مادر در مقام صاحب حق حضانت طفل، انواع تکالیف را به عهده دارد، در صورتی که فاقد هرگونه حق تصمیم‌گیری در امور مهم و حساس زندگی مالی و آموزشی طفل خویش است. حق تصمیم‌گیری در امور مهم و حساس زندگی کودک، جزو حقوق مطلقه پدر است و حتی در صورتی که مردی بخواهد این حقوق را که در اصطلاح قانونی و شرعی به آن حق سرپرستی می‌گویند، داوطلبانه از خود سلب کند و به زن واگذار نماید، تغییری در وضعیت زن حادث نمی‌شود، زیرا تا زمانی که پدر در مقام سرپرست و ولی حیات دارد، برای مادر کمترین شانس و موقعیتی جهت اعمال سرپرستی و ولایت متصور نیست، حتی اگر پدر خواهان آن باشد. تازه پس از مرگ پدر هم جد پدری امور سرپرستی و ولایت طفل را به عهده دارد و این افراد، یعنی پدر و جد پدری را در اصطلاح قانونی و شرعی «ولی قهری» گویند.

طبق ماده ۱۱۶۹ قانون مدنی، حضانت پسر تا سن دو سالگی و دختر تا هفت سالگی به عهده مادر و پس از آن به عهده پدر است. عاملی که در این باب به حساب نیامده، توجه به خواسته‌های کودک و وضع روحی اوست.»

با توضیحات فوق بچه‌های طلاق در نخستین رده «کودکان در شرایط دشوار» قرار می‌گیرند. در بخش دیگری از این فصل، روشهای متداول برپاشدن منازعات

خانوادگی و موارد منجر به طلاق بررسی می‌شود. هر یک از دو طرف دعوا به همراه خانواده‌هایشان داعیه دلسوزی و نگرانی برای بچه‌ها را دارند، در حالی که «انگیزه‌ای جز ادامه نبردهای دیرینه و کینه‌ورزی و انتقام‌جویی از زن یا شوهر سابق خود ندارند.» بچه‌های طلاق «هرگز مکنونات قلبی خود را در مراجع انتظامی و قضایی بر زبان جاری نمی‌سازند. زیرا طی زمان به تجربه آموخته‌اند فقط باید کلامی را بر زبان جاری کنند که پس از بازگشت به خانه محل سکونت، مورد بازخواست صاحبخانه قرار نگیرند. بچه‌های طلاق به علت نیاز مبرم به بازیگری و نیرنگ بازی و دروغ‌گویی به تدریج این ویژگیهای منفی اخلاقی را می‌پذیرند و طی زمان با شکلهای گوناگون آن آشنا می‌شوند.» «... موضوعی به نام استفاده دقیق از مشاوره روانشناسی و تخصصی برای درمان دردهای بچه‌های طلاق یا کاستن از مصائب و مشکلات روانی آنها در کشور ما یکسره منتفی است!»

آن‌گاه به ایجاد فشار ناخواسته روی بچه‌ها حتی پیش از وقوع طلاق اشاره می‌شود: «بچه‌های طلاق در ایران به طور معمول و متعارف - حتی در خانواده‌های تحصیلکرده و متجدد - در جریان فحاشیها و هتاکیها و زدوخوردهای خانوادگی از واقعه طلاق قریب‌الوقوع پدر و مادر آگاه می‌شوند. در ایران رسم است پدران و مادران پیش از وقوع طلاق در خانه مشترک نفرگیری می‌کنند و هر یک می‌گویند بچه‌ها را از آن دیگری جدا کرده و به خود وابسته سازد.» لذا در شرایطی که ایجاد روحیه خصمانه در کودکان از اولین قدمهایی است که دو طرف به آن کمر می‌بندند، طرح توصیه‌های روانشناسی کاربردی نخواهد داشت. «در شرایطی که بیشتر زنان پس از قعه طلاق گرسنه می‌مانند، چگونه می‌توان در حضور آنان از ضرورت توصیه‌های روانی سخن گفت؟» زنان ایرانی به علت عدم اطلاع از قوانین مدنی، موقعی به وضع دشوار خود پی می‌برند که دیگر کار از کار گذشته است. زنان در آستانه طلاق، در اوج دلسوزی مادرانه، با تن دادن به شرایط سخت اقتصادی و بدون درخواست دیناری نفقه بابت حضانت فرزند خود به التماس می‌افتند و آن زمان که پس از تحمل همه مصائب در



اولین تصمیم‌گیری در زندگی فرزندان با اعتراض ناشی از حق ولایت شوهر سابقشان روبرو می‌شوند، تازه احساس می‌کنند مغبون شده‌اند، کلاه سرشان رفته است و در این میان جز انجام وظایف کلفتی بی‌چیره و موجب، طرفی نبسته‌اند و تازه شوهر هر لحظه که اراده کند، می‌تواند به حکم همان حق، ولایت فرزند را باز پس بگیرد. بچه‌های طلاق در چنین شرایطی گرفتار می‌شوند «گرفتار مادری عصبی که به زمین و زمان ناسزا می‌دهد و به خصوص قانون را ظالم و ستمگر بر احوال خویش قلمداد می‌کند و گرفتار پدری لجوج که کینه‌توزانه و به بهانه برخورداری از حق ولایت و سرپرستی، بر خواستها و سلیقه‌های خود پافشاری می‌کند...»

«گزارش از یک مهد کودک ویژه و یک هشدار» عنوان فصل دیگری از این کتاب است که خواننده را در دیداری تلخ با مهد کودک ویژه زندان زنان، با گوشه‌هایی از مصائب و معضلات کودکان ساکن این مهد کودک و همچنین مسئولان نگهداری از این کودکان، آشنا می‌سازد و با هشدارهای تکان‌دهنده مدد و اقدام عاجل مسئولین امر را طلب می‌کند.

«قانون هم می‌تواند فریبنده باشد» عنوان بخش دیگری است که ضمن توضیح و تشریح برخی از قوانین حاکم بر ازدواج و طلاق، یکبار دیگر با اشاره به ابهام و نارسایی در این قوانین به تفاوت میان ظاهر

فریبنده و کاربرد عمیق آنها توجه می‌دهد. از دیگر بخشهای جالب توجه کتاب فصلی است تحت عنوان: «پیروزی بر خرافه انزوای سیاسی زنان در فرهنگهای آسیایی.» «از شیطان بترسید. از ساحره بترسید. از محتاله بترسید. از آن زن مکاره که در راه است تا هوش سرشار و سرشت جاه‌طلب خود را، در راه تغییر سرنوشت پیش ساخته‌اش به کار گیرد، بهراسید. زیرا در گروه‌بندی موجودات نامی، زن فقط بر یک قسم است: موجودی با نیروی محدود تفکر که باید در چهارچوب رسوم و هنجارهای کهن باقی بماند. هرگاه چهره زن ماندنی را دیدید که به نیروی تفکر و موقع‌شناسی و زیرکی محدوده‌ها را می‌شکافد و اندکی فراتر می‌رود، بدانید که «زن نیست»، شیطان است، همان است که تاریخ از مکر و نیرنگ او خاطره‌های بسیار در سینه دارد. زیرا زن هوشیار، زن متفکر، زن سیاسی متولد نمی‌شود مگر در پوست هزار رنگ شیطان، مگر در پوست مکاره‌ای از تبار جادوگران...» طی سالیان دراز جملات بالا نمایشی بود از افکار عمومی درباره زن اندیشمند و سیاستمدار. خرافه‌های این چنینی قرن‌ها توانستند زنان جهان را در بایگانی تاریخ مخفی بدارند و شهامت بیرون گذاشتن از مرزهای ممنوعه را از آنها بگیرند، اما با همه اینها، به عنوان مثال، طی اولین مبارزات انتخاباتی و پارلمانی ایندیرا گاندی، چارچوب پوسیده انزوای سیاسی زن شرقی، از جا جنبید. هرچند «ایندیرا، حوای دست یازیده به ممنوعه‌های سیاسی، ناچار از ترس بازتابهای خرافی اجتماع؛ هنگام شنیدن خبر پیروزی خود با گفتن: «مرا به عنوان یک زن مورد قضاوت قرار ندهید، چون تابع احساسات زنانه نیستم.» منکر زنانگی خود شد و به این ترتیب «بر این خرافه که حضور در جریانهای بزرگ تاریخ فقط در توانایی مردان است، مهر تأیید گذاشت.» اما به هر حال این شروعی پیروزمندانه برای زن سیاسی شرقی بود. زنان آسیا طی رویدادهای سالهای پایانی قرن بیستم با حضور فعال در عرصه‌های اجتماعی، انتخاباتی و سیاسی، مصممانه با این نوع خرافه‌های مخرب درافتادند، «در دو نقطه طرفانزای بحران، فلسطین و عراق، زنان بیشترین سهم را از

مشقت و حرمان بر خود هموار می‌کنند. در فلسطین اشغالی با سنگ و چوب به مبارزه با اشغالگران برخاسته و پاسداری از حریم و حرمت خانه را بی‌واسطه مردان به عهده گرفته‌اند. زنان عراقی هم در جاده‌های پرسنگلاخ آوارگی، گاه با کودکی در شکم، فرزندان دیگر خود را روی شانه‌ها و در آغوش حمل می‌کنند و راه می‌سپزند.» در هر گوشه از خاورمیانه زنان به طریقی، و با عزم و استواری با سرنوشت سرزمین خود پنجه درافکنده‌اند. گاهی با تحمل رنج، زمانی با اعتراض و عصیان و زمانی هم با تحمیل ناگزیر خود به عرصه سیاست.

«اما جواز ورود به میدان سیاسی را از چه عوامل و نیروهایی می‌توان مطالبه کرد؟ بی‌گمان مردان تکیه‌زده بر قدرتهای سیاسی، در این عرصه راهگشای زنان نخواهند شد، توده‌های زنان به حضور پرچمدارانی از جنس خود نیاز دارند.» ایندیرا گاندی در هندوستان، بی‌نظیر بوتو در پاکستان و خالد ضیا در بنگلادش از جمله این پرچمداران بودند که تابوی شیطانی بودن زن سیاستمدار را شکستند. زنان اندیشمندی که طی دوران کوتاه دستیابی بر قدرت سیاسی، نشان دادند زن آسیایی می‌خواهد و می‌تواند در عرصه سیاست قدم علم کند. «بی‌هیچ گفتگو، زن هشیاری که تن به خانه گرم و بستر نرم نداده، یک روز پیروز شده و روز دیگر شکست خورده و از هم فرو پاشیده، بیش از تمام زنان خفته در لابلای ابریشم و پر قو، زندگی کرده و لذت برده است.» «مغرب زمین با وجود نمونه‌ها و نمونه‌هایی که برای به نمایش گذاشتن برابری زن و مرد در اختیار دارد، بر پدیده سیاسی شدن زن آسیایی با شگفتی می‌نگرد.»

نویسنده همچنین در فصول دیگری تحت عناوین «فرشته عدالت، حضور در برابر ستمگران»، «نظام حقوقی در عیلام»، «حاکمه زن خاموش»، «در اساطیر مصری پر مرغ، سنگ ترازوی عدالت زنان است.» نگاهی نه چندان گذرا دارد بر تاریخ باستانی برخی از کشورها از جمله ایران، در برخورد با زنان، از نقطه‌نظرهای حقوقی و قضایی، این فصول که مستندات از کتاب اوستا، لوحه‌های عهد باستانی، و سایر کتب مستند تاریخی ضمیمه آن می‌باشند، در خور توجه و تعمق است.

