

آیا حس نمی‌کنید که همیشه فقط در خدمت کودکان هستید و اغلب به خودتان توجهی نمی‌کنید؟ فقط به این علت که مادر هستید، نباید همه زندگی خود را فدا کنید. باید به خودتان هم توجه داشته باشید تا بچه‌ها را وادارید به خواسته شما اهمیت دهند.

ساعت هشت شب است و شما بالاخره موفق شده‌اید بچه‌ها را به رختخواب بفرستید. حالا می‌توانید جلوی تلویزیون بنشینید و پاها را دراز کنید. ناگهان صدای کودکان را از طبقه بالا می‌شنوید که شما را صدا می‌کند: «مادر، خوابم نمی‌برد، می‌شود یک قصه دیگر برام بخوانی؟» شما چه می‌کنید؟ خواسته او را نادیده می‌گیرید؟ سرکودکتان فریاد می‌کشید که بخوابد و جداً نمی‌گذارید سرشبتان را خراب کند؟ یا تسلیم می‌شوید؟ به طبقه بالا می‌روید و قصه دیگری برایش می‌خوانید؟ به خاطر آنکه فکر می‌کنید باید چنین کنید یا به دلیل آنکه ساده‌تر است. زمانی که مادر می‌شوید زندگی می‌تواند مانند مداری بی‌پایان از رفت و آمدها، حمل کردن و در اطراف به دنبال بچه‌ها دویدن به نظر آید. شما به عنوان یک مادر مراقب احوال دیگران هستید. جواب مثبت دادن به همه تقاضاهایی که از شما می‌شود برایتان ساده است زیرا در واقع غالباً به ندرت پاسخ

منفی می‌دهید. نتیجه آن است که بدخلق و عصبی می‌شوید و نیرویی برای انجام کارهایی که می‌خواهید انجام دهید باقی نمی‌ماند.

این مسئله مهمی است، در این صورت سعی کنید وقت و نیروی خود را در جهت به کار گیرید که مایلید. بدون آنکه در این مورد احساس گناه یا خودخواهی کنید. بنابراین وقتی فرزند شما فریاد می‌زند که نمی‌تواند بخوابد و از شما می‌خواهد که داستان دیگری برای او بخوانید، سعی کنید برایش توضیح دهید که چرا درخواستش نامعقول است و به چه دلیل شما آنچه را که او می‌خواهد، انجام نخواهید داد. «بین عزیزم، من واقعاً خسته هستم. تو یک داستان خوب شنیده‌ای و من هم برای مدتی پیش‌تر بودم. حالا نوبت مادر است که کمی به کارهای خودش برسد. حالا بخواب، فرداشب برایت داستان دیگری می‌خوانم.» بدین طریق ممکن است بتوانید ساعتی را به میل خود بگذرانید و فرزند شما کم‌کم می‌آموزد که دیگران را بیشتر در نظر داشته باشد و نسبت به اینکه شما هم احساساتی دارید و حق دارید آنچه را که می‌خواهید انجام دهید، آگاه‌تر شود.

هم‌چنین به او می‌آموزید که مهمترین راه برای نیل به آنچه که می‌خواهد، منطق و صراحت طرح خواسته‌هایش با شماست.

علاوه بر این زمانی که بدانند محدودیت‌هایی برایش وجود دارد و هنگامی که تصمیم خودتان را گرفتید دیگر اصرار فایده‌ای ندارد، احساس امنیت بیشتری خواهد کرد. این روش نهایتاً می‌تواند بسیاری از تندخوییها، ناراحتیها و قیل و قالها را خنثی کند.

تسلیم نشود

اگر بتوانید به بچه‌ها بیاموزید که سعی کنند موضوعات را با زاویه دید شما بسنجند و در عین حال شما هم در مورد توقعات از آنها قاطع باشید آنگاه واداشتن آنها به انجام آنچه که شما می‌خواهید کار بسیار ساده‌ای خواهد بود. به جای آن که از کودکان ایراد بگیرید و مدام سرش فریاد بزنید که: «نگاه کن چه ریخت و پاشی کرده‌ای - اسباب بازیهایت را جمع کن وگرنه امروز بیرون نمی‌روی.» سعی کنید بگویید: «اصلاً از اطاقی که این طور ریخت و پاش است، خوشم نمی‌آید. اگر در جمع‌آوری اسباب بازیها کمک کنی، بعد می‌توانیم برویم بیرون.» در این صورت شما دقیقاً به او توضیح می‌دهید که چرا می‌خواهید اسباب بازیهایش را جمع کند و در ضمن برای انجام کاری که شما را خشنود می‌کند، جایزه‌ای به او پیشنهاد می‌کنید.

# برده کودکان نباشیم!



هیلاری راتا  
ترجمه ندا سهیلی

اگر تمام بعد از ظهر را با کودکان بازی می‌کرده‌اید، غیرمنطقی نیست که به او بگویید خسته‌اید و احتیاج به استراحت دارید. و اگر سردرد دارید او باید آرام باشد و صدا نکند. احتمال دارد مسئله از طریق شما حل نشود - او ممکن است خود راهی بیابد، یا فقط برای پنج دقیقه آرام بازی کند - اما از آنجایی که شما از احساساتان صحبت کرده‌اید و تا حدی به نتیجه رسیده‌اید اوضاع را قابل کنترل‌تر می‌باید. اگر بتوانید به نوعی مصالحه دست یابید، هر دوی شما احساسی معقول و رضایت‌بخش خواهید داشت.

به عنوان مثال شما می‌خواهید روز تعطیل که پدر و مادر شما می‌آیند تمام خانواده با هم غذا بخورند اما زمانی که دخترتان می‌خواهد برود بیرون و با دوستش در کوچه بازی کند، اگر اصرار کنید که در خانه بماند، احتمال دارد وقتی پدر بزرگ و مادر بزرگ می‌رسند معرکه‌ای بسازد و بنای ناسازگاری را بگذارد. و اگر به او اجازه دهید که با دوستش بیرون رود، خودتان عصبی خواهید شد. پدر بزرگ و مادر بزرگ هم دلخور می‌شوند و ممکن است دفعه بعد هم که از او انجام کاری را بخواهید باز معرکه‌ای برپا کند. یک راه حل این است که طریقی بیابید که در آن دخترتان بتواند هم پدر بزرگ و مادر بزرگش را ببیند و هم با

دوستش بازی کند. «ببین! واقعاً برای من مهم است که وقتی پدر بزرگ و مادر بزرگ اینجا هستند تو را ببینند. اگر همگی زود ناهار بخوریم، بعد از ناهار می‌توانی بروی بیرون، و وقت زیادی هم برای بازی خواهی داشت.»

#### خواسته خود را بگویید

بسیار مهم است که بتوانید برای بیان احساسات خودتان، پیش از آنکه انباشته شود و شما را منفجر کند راهی بیابید. اگر کودک شما رفتار ناپسندی دارد به او بگویید: «ببین، دیگر دارم عصبانی می‌شوم، بهتر است آن صدا را قطع کنی، و گرنه از کوره در می‌روم.» با توضیح اینکه چه احساسی دارید و اگر فرزندتان رفتار ناشایست خود را کنار نگذارد چه عکس‌العملی نشان خواهید داد، در مورد عواطف و اعمال خودتان احساس مسئولیت کنید. و به کودکان این فرصت را بدهید که او نیز احساسش را بیان کند. برخی اوقات برای کسب نتیجه مطلوب، مجبور می‌شوید خواسته‌تان را تکرار کنید. و البته این کار باید بدون اوقات تلخی صورت گیرد. این ترفندیست که معمولاً موفق از آب درمی‌آید. «می‌توانی تا زمانی که شام آماده شود به بازی ادامه دهی. اما آن وقت باید بروی دستهایت را بشویی.» و بعد بگویید:

«می‌دانم دلت می‌خواهد باز هم بازی کنی، اما الان تقریباً موقع شام است و باید اول دستت را بشویی.» و در آخر «من هم دلم نمی‌خواهد تو مجبور شوی دیگر بازی نکنی، اما الان موقع شام است، پس خواهش می‌کنم برو و دستهایت را بشور.» ابراز آنچه که احساس می‌کنید بدین معنی است که اجازه می‌دهید سایرین بدانند شما چه چیز را دوست دارید و چه چیز را دوست ندارید. بنابراین سعی کنید به جای آنکه، آنچه را که دوست ندارید یا می‌خواهید متوقف شود، مورد تأکید قرار دهید حرفها و اعمالی را که می‌خواهید پیش برید، ارج نهد. چیزهایی از این قبیل بگویید: «از اینکه در جمع کردن اسباب بازیها به من کمک کردی متشکرم، این نشان می‌دهد که واقعاً بچه خوبی هستی.» یا «تو خیلی با ملاحظه هستی به کتی هم آب نبات دادی. ببین چقدر خوشحال شده.» دفعه بعد که از او بخواهید، احتمال بیشتری دارد که در جمع کردن اسباب بازیها به شما کمک کند. یا به دیگری هم از آب نباتهایش را بدهد در صورتی که بداند او را تمجید خواهید کرد. اگر مجبورید از کودکان انتقاد کنید. سعی کنید این کار را طوری انجام دهید که او بتواند بفهمد و بپذیرد. طریقی که به او پیامزد چگونه رفتار کند نه آنکه اعتماد به نفس او را درهم شکنند. به او پیشنهاد

● فرزند شما کم‌کم باید پیاموزد که دیگران را بیشتر در نظر داشته باشد و نسبت به احساسات شما و حق انجام دادن آنچه که می‌خواهید، آگاه‌تر شود.

● به کودکان نشان دهید که به نظرش احترام می‌گذارید، در این صورت احتمال بیشتری دارد که احترام او را نسبت به خود جلب کنید.

هم که دوست داشتم خودداری کردم تا مبادا او را ملاقات کنم.»

اگر بتوانید به خود جرأت دهید که گاهی برای کاری که مایل به انجامش نیستید بگویید «نه»، امکان دارد در مواقعی که شما آنچه را که آنها می‌خواهند انجام دهید، برای آن شخص خوش‌آیندتر و به احتمال زیاد برای خودتان رضایت‌بخش‌تر باشد.

به خودتان بیندیشید  
به عنوان یک مادر، غریزه شما مراقبت از کودک است. پس از سالها که همواره به خواهشهای او رسیدگی کرده‌اید مشکل است که عادت کنید به نیازهای خود برسید و همیشه بچه را در درجه اول قرار ندهید. یا شاید آنقدر مشتاق جلب رضایت دیگران هستید که از بیان احساس خود واهمه دارید. این امر این فکر را تداعی می‌کند که موضوع برای شما اهمیت ندارد و شما به گونه‌ای رفتار می‌کنید که اعتماد به نفس کودکان را تحلیل می‌برد. این مهم است که شما راههایی را برای استفاده خودتان از زمان و مکان بیابید. به اولویتهای خودتان بنگرید و ببینید چه چیز بیش از همه برایتان اهمیت دارد. البته این نمی‌تواند مانع انجام وظایف مادری شود. شما می‌توانید و باید کارهایی را برای خوشایند خودتان انجام دهید تا به خود استراحتی داده و بتوانید مجدداً نیروتان را ذخیره کنید. سعی کنید هر روز زمانی را، حتی اگر نیم ساعت باشد، برای انجام کاری بگذارید که بدان علاقه دارید. می‌خواهد این کار، یک حمام داغ باشد، یا تماشای تلویزیون یا چرت‌زدن، یا حتی اصلاً دوست داشته باشید هیچ کاری انجام ندهید.

اگر همسر شما یک روز غروب پیرسد که می‌تواند در حمام بچه‌ها یا در تهیه شام به شما کمک کند، شانس به شما رو کرده است. اما اگر احساس کنید که این وظیفه شماست که بچه‌ها را به رختخواب بفرستید و شام را آماده کنید، احتمال دارد این فکر برایتان پیش آید: «ممکن است او بچه‌ها را سر حال آورد و آن وقت من باید کلی وقت بگذارم تا آنها به خواب روند». یا، «اگر او

نیازی ندارند همواره تا حد زیادی به شما وابسته باشند و می‌آموزند که به شما - و دیگران - بیشتر ارج نهند.

می‌توانید بگویید نه!

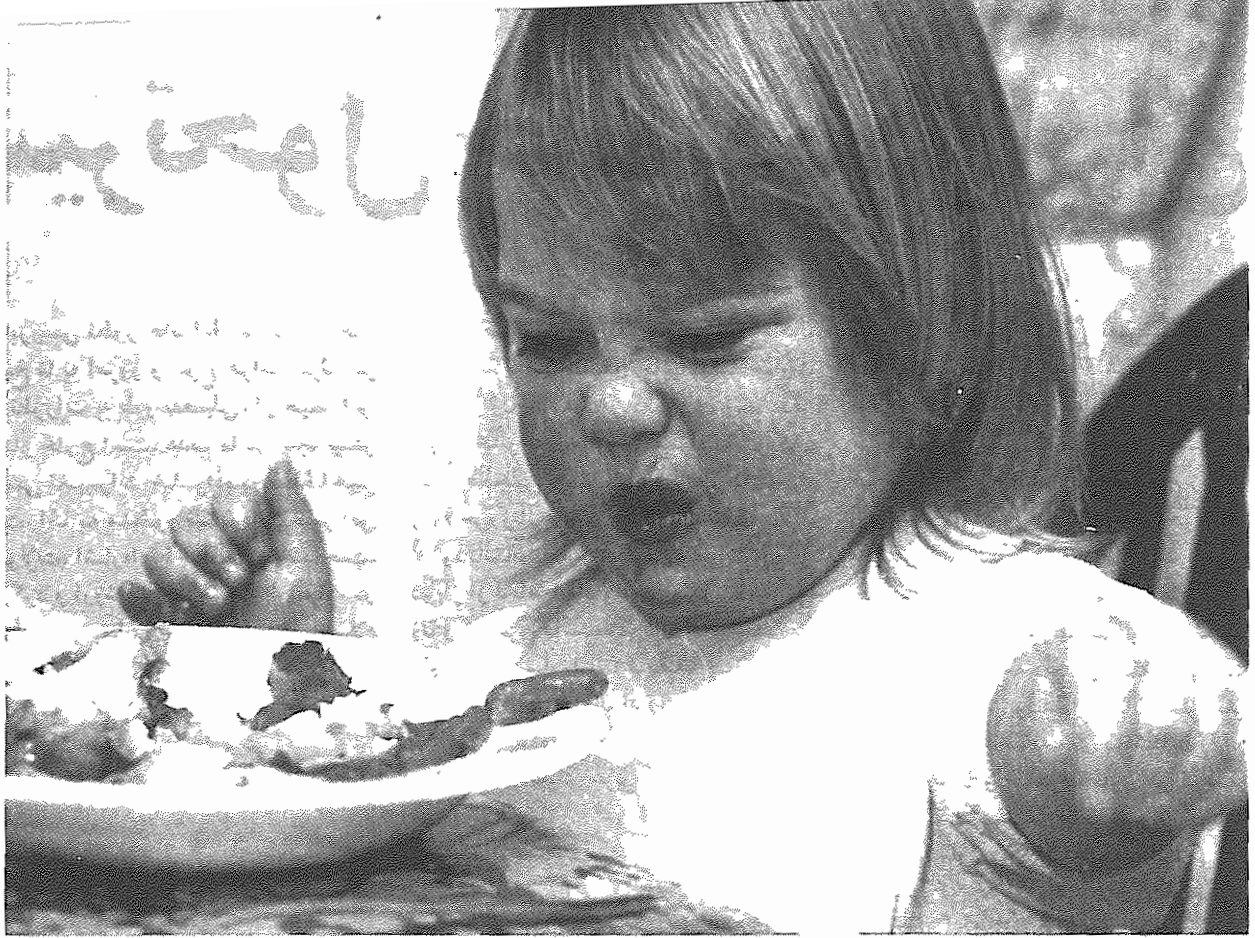
ایستادگی و قاطعیت در موضع خود، شما را قادر می‌کند که بگویید: «نه!» و از حرف خود پایین نیایید. و وقتی کسی از شما می‌خواهد کاری را انجام دهید که مایل به انجام آن نیستید، این حق را داشته باشید که آن را رد کنید، چه آن شخص همسران باشد چه فرزندان و چه دوستان. «من گاهی اوقات برای کمک به کودکان پسر می‌روم و برخی اوقات برای سایر مادرها یادداشتهای کوتاهی می‌نویسم. وقتی هفته پیش از طرف کودکان به من زنگ زدند، فکر کردم مثل همیشه بگویم: «بله». اما بعد فکر کردم: «دلم نمی‌خواهد بروم. در عوض ترجیح می‌دهم که بچه‌ام را به گردش ببرم.» اول از رد کمک به آنها احساس بدی داشتم اما کودکان توانست شخص دیگری را برای کمک بیابد و من اوقات بسیار خوشی را در پارک با پسرم قدم زدم.» اگر سعی کنید وقت خود را صرف کارهای گوناگون کنید احتمال دارد که کاملاً احساس رنجیدگی و بدخلقی کنید. و در این حالت مادر و همسر خیلی خوبی نخواهید بود.

«یکی از دوستان برای دومین بار در هفته از من خواست پسرش را از مدرسه بیاورم. بار اول از کمک به او ناراحت نشدم، اما بار دوم که این درخواست را کرد نمی‌توانستم جلوی این فکر را بگیرم که نمی‌خواهد به خود زحمت بدهد و پیاده برود و برگردد. درست است که من در هر صورت پسر خودم را از مدرسه برمی‌داشتم اما از آنجایی که مجبور بودم موقع رفتن، بچه را در کالسکه ببرم، عبور همگی از عرض آن خیابان شلوغ بسیار مشکل بود. در هر حال نهایتاً پذیرفتم، چون نمی‌خواستم آدم فرومایه‌ای جلوه کنم. اما وقتی بچه را به دوستم تحویل دادم با او صحبت نکردم و از آن زمان تا به حال از او اجتناب کرده‌ام. حتی از حضور در جلسه مادران و فرزندان

کنید: «اگر روی صندلی بایستی خیلی راحتتر می‌توانی کتاب را برداری.» با این کار نتیجه بهتری می‌گیرید تا اینکه بگویید: «احمق، نمی‌توانی آن را برداری! اگر این طوری بخواهی آن را پایین بیاوری، بالاخره چیزی را می‌شکنی.»

احساس خود شما نیز مهم است. البته شاید این را بدانید که وقتی کودک نوپای شما دلخوری خویش را از برادر جدید نوزادش نشان می‌دهد، نباید عصبانی شوید، اما با این حال هنوز حق دارید خشمگین شوید و آن را ابراز نمایید. به کودکان توضیح دهید که نوزاد کوچکتر از اوست و بدخلقی وی او را ناراحت می‌کند. به او بگویید دلتان می‌خواهد کمی ملایم‌تر باشد، هم به خاطر بچه و هم به خاطر شما. اما فرصتی هم به نوپای خود بدهید که حرفهایش را بزند. شاید او فکر می‌کند که حال که برادر نوزادش وارد صحنه شده، او کنار گذاشته شده است و دیگر نمی‌تواند توجه مستقیم شما را جلب کند. به کودکان نشان دهید که به نظر او احترام می‌گذارید، در این صورت احتمال بیشتری دارد که احترام او را نسبت به خود جلب کنید. و نیز پذیرید که برخی مواقع مجاز هستید عصبانی و خشمگین شوید. اگر فکر می‌کنید که خانواده بیش از حد از شما انتظار دارد، کاملاً به جاست که خشمگین شوید. شما حق دارید ساعتی را صرف خودتان نمائید و مجبور نیستید همواره آن را با آنچه که خانواده از شما می‌خواهد یا توقع دارد، تنظیم کنید. سعی کنید بگویید: «معذرت می‌خواهم. میل ندارم الان به پاک بروم. خسته هستم و لباسهای زیادی را باید بشویم. شاید بتوانی در حیاط بازی کنی یا کمی نقاشی کنی، یا چرا در شستن لباسها به من کمک نکنی؟»

در ابتدا ممکن است خانواده، اگر همواره عادت داشته که شما خودتان را وقف آنها بکنید، از عکس‌العمل شما متعجب یا دلخور شود. در هر حال شاید تعجب کنید که تصمیم شما به چه سهولتی پذیرفته می‌شود. بچه‌ها به زودی متوجه می‌شوند که



شام را آماده کند، باز هم من مجبورم ظرفها را بشویم و پشت سر او همه چیز را مرتب کنم.» شاید فکر کنید همسر شما تنها به این دلیل به شما پیشنهاد می‌کند حس می‌کند باید این کار را بکند. در نتیجه شما احساس گناه می‌کنید. حتی شاید مضطرب شوید و نخواهید هیچ کس کارهایتان را انجام دهد. اگر چه آن را تصدیق نمی‌کنید. در نتیجه می‌گویید: «اگر واقعاً می‌خواهی می‌توانی کمک کنی، برای من فرقی نمی‌کند.» که ممکن است این حس را در همسران برانگیزد که شما واقعاً می‌پندارید که کمک او هیچ فایده‌ای ندارد و در نتیجه احتمال دارد برای بار دیگر پیشنهاد کمک ندهد. و عاقبت کار آن خواهد بود که اینها مسلماً وظیفه شماست. همین طور می‌شود که فکر می‌کنید نمی‌توانید از کسی بخواهید کاری را برای شما انجام دهد. اینکه از کسی انتظار داشته باشید سعی کند خواسته شما را حدس بزند، غیرمنطقی است. شاید مایوس شوید. و شاید سایرین فکر کنند که اشتباه حدس زده‌اند و در نتیجه هر دو احساس عجز و سرخوردگی کنید. در هر موقعیتی که کسی می‌خواهد کاری برایتان انجام دهد یا چیزی از شما بپرسد، به این بیندیشید که آیا پذیرفتن شما احساس خوبی را در آنها برمی‌انگیزد یا گفتن

آنچه که واقعاً می‌خواهید. به همسران این فرصت را بدهید که فکر کنند می‌توانند در نگهداری از بچه‌ها کمک کنند. حتی اگر فکر می‌کنید ممکن است به خوبی شما از عهده آن برنیايد. شما می‌توانید امتحانی از او کمک بخواهید شاید او تا به حال متوجه نبود که شما کمک را با قدردانی می‌پذیرید. با شناخت ارزشهای دیگران، شما به باروری اعتماد به نفس آنها کمک می‌کنید. روابط خودتان و همسران را با بچه‌ها محکم و همیشه هم کارها را برای خودتان ساده‌تر می‌کنید. یکی از دلایلی که مردم فکر می‌کنند نمی‌توانند به خود پردازند این است که شاید این امر موجب شود سایرین علاقه خود را از آنها ببرند. اما به خاطر داشته باشید این کار به همان اندازه مهم است که حق دارید آنچه را که می‌خواهید و آنچه را احساس می‌کنید، ابراز کنید. کاملاً تعجب خواهید کرد که دیگران به اینکه واقعاً شما تا چه اندازه با آنها صادق و قاطع هستید، چقدر اهمیت می‌دهند، و کم‌کم با احترام بیشتری با شما برخورد می‌کنند.

«وقتی من به خودم جرات دادم به همسایه‌ام بگویم که من واقعاً از نگهداری بچه‌های او به تنگ آمده‌ام، کمی جا خورد ولی بعد صمیمانه عذرخواهی کرد. او گفت

که نمی‌دانسته من چه احساسی دارم. حتی اوضاع را طوری ترتیب داد که بتواند در عوض از بچه من نگهداری کند.» ممکن است گاهی پیش بیاید که سایرین آنچه را که شما می‌گویید و انجام می‌دهید دوست نداشته باشند. و اینکه شما برای خودتان حد و حدودی قائل شده‌اید و بیش از این مایل نیستید در خدمت آنها باشید برایشان خوشایند نیست. «زمانی که به دوستم گفتم بیش از این نمی‌توانم از بچه نگهداری کنم چون می‌خواهم بعد از ظهرها در خانه مطالعه کنم، او واقعاً عصبانی شد. وقتی مادر حیاط کودکان یکدیگر را دیدیم او بسیار زننده و غیردوستانه با من برخورد کرد. فکر می‌کردم او دوست من است ولی اشتباه می‌کردم. چرا قبلاً به نظر می‌رسید که به من علاقه دارد، آیا به این دلیل نبود که من خیلی مطیع بودم؟» بسیاری از مردم نگرانند که بیان آنچه که می‌خواهند موجب سوءتفاهم شود و خودخواه و مستبد به نظر آیند. اما قاطعیت همان تهاجم نیست. تهاجم یعنی آنکه راه خود را با کله‌شقی پیش گرفته و سایرین را کنار بگذارید طوری که آنها احساس حقارت کنند. قاطعیت بهترین راه ارتباط با مردم است. به طور روشن و مستقیم می‌گویید که چه چیز را می‌خواهید و چرا می‌خواهید.

# سیر تحول خانواده در ایران

- در خانه‌های اشرافی عصر ساسانی دو دسته زن شوهردار وجود داشت: زنانی که مقام اول را داشتند و به آنان «پادشازن» می‌گفتند و زنانی که با وجود داشتن یک شوهر واحد با پادشازن، مقام دوم را دارا بودند، این زنان را «چکرزن» می‌خواندند. پادشازن می‌بایست از لحاظ نسب و مقام خانوادگی با شوهر خود هم‌طبقه باشد لیکن این امر در مورد چکرزنها ضرورتی نداشت و معمولاً زنان در چه دوم، از طبقه خانوادگی شوهر خود پایسته بودند. این زنان بیشتر نقش کمک کار و «خادمه»ی پادشازن را در صحنه خانه و خانواده بازی می‌کردند. پادشازن سهمی مساوی با پسران خود یا پسران پادشازن دیگر از ارث دریافت می‌کرد در حالی که چکرزن و فرزندان او هیچگونه سهمی از ارث نداشتند، مگر اینکه پدر از حق قانونی خود سهمی را به آنها اختصاص می‌داد.

- به موازات ازدواجهای فوق‌الذکر، نوع دیگری از ازدواج در عصر ساسانی معمول بوده است و آن ازدواج با «زن عاریتی» یا «ازدواج استقراضی» است، یعنی اختیار موقت زنی به همسری بود در همان حالی که در قید ازدواج شوهر دیگری است. شوهر اصلی مطابق با حقوق ساسانی می‌توانست پادشازن یا چکرزن خود را حتی بدون جلب رضایت آنها به مرد دیگری که به جهت پرستاری کودکان خود، بدون تقصیر شخصی نیازمند به یک زن است، به طور موقت، به همسری دهد. «شوهر بدلی موقت» موظف بود که از «زن موقت» خود به خوبی نگهداری کند و امرار معاش و رفع سایر نیازمندیهای او را عهده‌دار شود. کودکانی که در مدت و در نتیجه این زناشویی پا به عرصه وجود می‌گذاشتند به شوهر اصلی تعلق داشتند، نه به پدر خود که شوهر موقت مادرشان محسوب می‌شد. مدت این ازدواج را طرفین قرارداد تعیین می‌کردند. هدف و علت این گونه زناشوییها، ظاهراً تعاون و خیرخواهی بوده است، مثلاً در مواقعی که مردی همسر خویش را بر اثر مرگ از دست می‌داد و یا شاهد بیماری سخت و لاعلاج او بود. به گفته «بارتولیمه» خاورشناس نامی

خود به منزل پدرخوانده خویش نقل مکان می‌کردند. سایر اعضای خانواده نیز عبارت بودند از زن مقام اول (پادشازن)، زنان دیگر رئیس خانواده (چکرزن) همراه با کودکان خود، همچنین بردگان با زن و فرزندان خود و بالاخره زنانی که در جنگ اسیر شده بودند با کودکانشان. اما خانواده‌های غیراشرافی از دیرباز از لحاظ ابعاد و محل سکونت، شکل زن و شوهری داشته‌اند که تحت نظارت شبکه خویشاوندی (طایفه، خاندان) و سنتهای حاکم بر آن اداره می‌شدند، این شکل از خانواده کاملاً متمایز از خانواده زن و شوهری به معنای غربی آن (یعنی خانواده هسته‌ای) است.

از لحاظ کارکرد نیز خانواده پدرسالار ایرانی دارای کارکردهای متعدد و متنوعی بوده است. از آنجا که نظام اقتصادی مبتنی بر تولید کشاورزی بود، خانواده واحدی تولیدی به شمار می‌رفت. افزایش تعداد افراد خانواده موجب فزونی فعالیت‌های اقتصادی و رفاه اجتماعی می‌شد لذا تدارک خانواده بزرگ و پرآلود به لحاظ اقتصادی اهمیتی خاص داشت. سایر کارکردهای خانواده ایرانی عبارت بودند از: کارکردهای زاد و ولدی، تربیتی، دینی، تفریحی، حمایت از کودکان، زنان و سالخورده‌گان، تعیین جایگاه و موقعیت اجتماعی افراد در یک جامعه کاستی و اشرافی، تأمین نیازهای عاطفی و شخصی فرد و بالاخره همسرگزینی برای فرزندان بعنوان یک تکلیف دینی.

از نظر اشکال و صور ازدواج در ایران باستان، حداقل در عهد ساسانی، می‌توان گفت که پنج نوع زناشویی وجود داشته است: تک‌همسری، چندهمسری، ازدواج استقراضی، ازدواج با چکرزن و پادشازن، ازدواج با محارم.

- تعداد زنانی که یک مرد می‌توانسته اختیار کند از لحاظ حقوقی نامحدود بوده است اما فقط مردان متعلق به خانواده‌های اشراف به دلخواه و بسته به توان مالی خود می‌توانستند همسر بگیرند، در حالی که مردان متعلق به خانواده‌های غیراشرافی ناگزیر بودند با یک زن سر کنند و در واقع تعدد زوجات برای آنها نوعی تجمل محسوب می‌شد.

بررسی تطور خانواده ایرانی از آغاز تاریخ تا به امروز و شرح عوامل موثر بر این تطورات به طور تفصیلی، از حیطة این نوشتار خارج است. هدف ما در اینجا بیشتر بررسی تغییرات خانواده در سده اخیر است، اما به منظور نشان دادن سیر این تحولات، اشاره‌ای اجمالی به ساخت، کارکرد و ارزشهای فرهنگی خانواده در ایران باستان و ایران پس از اسلام ضرورت دارد.



خانواده در ایران باستان

خانواده در ایران باستان دارای دو ساخت مختلف گسترده و زن و شوهری بوده است، اولی در خانواده‌های اشراف و دومی در خانواده‌های معمولی رایج بوده است. در خانواده‌های اشراف رئیس خانواده یا «گتک خای» (کدخدای) با سایر اعضای خانواده‌اش یک جا زندگی می‌کرد. تمام اعضای خانواده که می‌توانست متشکل از چند خانوار باشد - به استثنای دخترانی که به خانه شوهر رفته بودند - تحت سرپرستی رئیس خانواده، حداقل تا زمان تقسیم ارث، با یکدیگر به سر می‌بردند، بدین معنی که خانوارهای پسران ارباب یعنی عروسان و نواده‌ها جز و خانواده اصلی ارباب محسوب می‌شدند. علاوه بر این فرزندخواندگان (بویژه پسرخوانده‌ها) نیز پس از برگزاری تشریفات حقوقی «فرزندخواندگی» با تمام زن و فرزند



دوره اسلامی به ویژه در عصر فتوحات اسلامی متداول شد، اما شریعت مقدس اسلام، شکل دیگر ازدواج یعنی ازدواج با خویشاوندان همخون (محارم) را لغو کرد.

نوع دیگری از ازدواج نیز در این دوره مطرح می‌شود و آن ازدواج موقت (متعہ) صیغه یا نکاح منقطع) است. در این نوع ازدواج، زمان و مدت زناشویی به طور قراردادی معین می‌شود. همچنین مبلغی با توافق طرفین، از سوی مرد به زن پرداخت

می‌توان استنباط کرد که این نوع ازدواج‌های موقت احیاناً فقط در میان طبقات دوم اجتماع صورت می‌گرفته است چون در این طبقات، مردان غالباً دارای یک زن بوده‌اند در صورتی که برای مردان خانواده‌های اشرافی که زنان متعدد داشته‌اند کمتر نیازی به یک همسر عاریتی پیش می‌آمده است.

نوع دیگری از زناشویی در عصر ساسانی، زناشویی با محارم بوده است. ازدواج خواهر و برادر در این عصر، به ویژه در میان بزرگان کشور، نه تنها شایع بود، بلکه به عنوان عملی پرهیزکارانه تشویق نیز می‌شده است. گاهی پدری به هنگام بلوغ پسر بزرگش، یکی از زنان خود را به عقد ازدواج او درمی‌آورده است و یا به هنگام بروز دعوی بر سر ارث میان خواهر و برادر، ازدواج آن دو منجر به خاتمه دعوی می‌شده است. اما دلیل عمده این گونه زناشویها، اعتقاد به حفظ پاکی و اصالت خون و قانونی شدن این امر در متن اشرافیت منقطع عصر ساسانی و در یک جامعه کاستی است. البته این به آن معنی نیست که ازدواج با بیگانه رخ نمی‌داد بلکه حتی در میان خاندان شاهی نیز تخلفاتی از این قانون صورت می‌گرفت.

خانواده در ایران پس از اسلام از نظر ساخت، خانواده گسترده پدرسالار، کماکان در ایران پس از ظهور اسلام به عنوان الگوی غالب نظام خانوادگی پابرجا ماند. به لحاظ کارکردی نیز خانواده در نظام اقتصادی مبتنی بر تولید کشاورزی همچنان واحد تولید و مصرف محسوب می‌شد. سایر کارکردهای خانواده ایرانی نیز در عصر اسلامی محفوظ باقی ماند. از نظر اشکال ازدواج نیز در کنار الگوی تک‌همسری، شریعت مقدس اسلام تعدد زوجات را مشروط به رعایت شرایط بسیار سخت مجاز کرد. در «سوره نساء، آیه سه» آمده است: «دوتا و سه تا و چهار تا زن بگیرد ولی اگر بیم دارید که میان آنان به عدالت رفتار نکنید بیش از یک زن نستانید.» ازدواج با اسیران (کنیزان) نیز که قبل از اسلام در میان رومیان رواج داشت در



\* مجسمه‌های سنگی از گورستان یک زن و شوهر در پالمیر (ایران دوران پارتیان حدود ۱۳۰ تا ۱۵۰) زن در دستی دوک دارد و چرخک بافندگی در دست دیگر. از سنجاق سینه‌اش دسته کلیدی آویزان است که نشانه کدبانو بودن اوست.

می‌شود اما هیچیک از طرفین، از دیگری ارث نمی‌برد. این گونه ازدواجها کاملاً جنبه فردی و خصوصی دارند. مقام و موقعیت حقوقی زن در ایران پس از اسلام کاملاً متحول شد. شریعت مقدسه اسلام به زن شخصیت حقوقی و حقیقی بخشید و او را از حق مالکیت برخوردار

● خانواده‌های شهری ایرانی  
اینک در کشاکش فرهنگی میان  
الگوهای سنتی و مدرن قرار دارند  
که این امر خود موجب چندگانگی  
ارزشهای فرهنگی در درون خانواده  
و ایجاد تضادهایی در زمینه ارزشها  
و رفتارها شده است.

این تحولات موجب شد تا جامعه ایرانی  
سادگی قدیم خود را از دست بدهد و  
گروههای گوناگونی از لحاظ ساخت و  
کارکرد پدیدار شوند و روابط میان این  
گروهها نیز پیچیدگی بسیار پیدا کند. کار  
مستقل در خارج از خانه، درآمدهای  
انفرادی، امکانات تحرک شغلی و اجتماعی  
و پیدایش خانوادههای کوچک زن و شوهری  
به معنای غربی آن (خانواده هسته‌ای)، مبانی  
اقتصادی - اجتماعی خانواده را دگرگون  
کرد. خانواده به عنوان یک گروه نخستین در  
کنار گروههای ثانوی (گروههای شغلی و  
ایدئولوژیک) قرار گرفت و روابط خانوادگی  
جزئی از مجموعه روابط اجتماعی شد.  
مفاهیم دولت و ملت، به تدریج در مقابل  
مفاهیمی چون قوم و قبیله و تعلق خانوادگی  
قرار گرفت. در واقع در دوران جدید، افراد  
تا حدودی به وجود خود به عنوان افراد یک  
ملت و اعضای یک جامعه و نه فقط اعضای  
یک گروه خانوادگی آگاهی پیدا کردند.  
همچنین بخشی از کارکردهای حمایتی  
خانواده به دولت منتقل شد. دولت در واقع  
خود مظهر جامعه و منشأ ایجاد سلسله مراتب  
جدید، پایگاهها و نقشهای تازه شد. سایر  
کارکردهای خانواده نیز تغییر و تحول پیدا  
کرده است. دیگر مدرسه درون خانواده و  
معلم سرخانه وجود ندارد و این وظیفه به  
نهادهای خارجی (از کودکان تا دانشگاه)  
واگذار شده است. خانواده از یک واحد  
تولید اقتصادی، در حال تبدیل به یک واحد  
مصرف است. امکان اشتغال زنان در  
فعالتهای اقتصادی خارج از خانه تا  
حدودی میسر شده است. تفریحات نیز عمدتاً  
در بیرون از خانه صورت می‌گیرد. نگهداری  
از اطفال و سالخوردهگان نیز کم و بیش به  
مؤسساتی همچون مهد کودک و کودکان و  
خانه سالمندان واگذار شده است. اما برخی  
دیگر از کارکردهای خانواده دیرتر از سایرین  
دستخوش انتقال یا حداقل تحول گردیده  
است، مثل کارکرد خانواده به عنوان عاملی  
جهت همسرگزینی برای فرزندان.  
از نظر آشکال ازدواج نیز خانواده

اسلام برخلاف مسیحیت و به خصوص  
مذهب کاتولیک، طرز تلقی مثبتی نسبت به  
میل جنسی و ازدواج وجود دارد. در اسلام  
اگرچه هدف اصلی ازدواج، بقای نسل و  
ایجاد میردان و پیروان هرچه بیشتر برای  
مذهب فرد تعریف شده است اما عملکردهای  
دنیوی همچون مجوزهای شرعی برای  
ارضای نیازهای جنسی فرد فراموش نشده  
است. اسلام برخلاف مسیحیت، میل جنسی  
را بخش طبیعی از وجود انسان دانسته و  
پیروان خود را از تجرد و غزوبت برحذر  
می‌دارد.

در مورد طلاق نیز دیدگاه نظامهای  
مذهبی با یکدیگر تفاوت دارد. اسلام اگرچه  
طلاق را مجاز می‌داند اما آن را تمجید  
نمی‌کند، در حالی که در مذهب کاتولیک،  
طلاق به طور کلی ممنوع است.

خانواده ایرانی در سده اخیر  
خانواده ایرانی در هفتادساله اخیر  
دگرگونیهای نسبتاً چشمگیری را از لحاظ  
ساخت، کارکرد و ارزشهای فرهنگی تجربه  
کرده است. دلایل اصلی این تحولات در  
ایران عبارتند از:

- آغاز روند مدرنیزاسیون (نوسازی) و  
لوازم و پیامدهای آن از جمله تغییر ساخت  
اقتصادی و رواج شهرنشینی
- اشاعه فرهنگی (نفوذ تمدن و فرهنگ  
غرب)
- دخالت دولت در امر خانواده (از  
طریق وضع قوانینی جهت محدودکردن حق  
گزینه چند همسر و نیز اعطای اختیاراتی به  
دادگاه حمایت از خانواده در مورد طلاق در  
سال ۱۳۴۵)
- مهاجرت خانوادههای روستایی به شهر  
به ویژه پس از اصلاحات ارضی (تحرک  
جغرافیایی جمعیت)
- پدیدآمدن امکان رشد طبقات متوسط  
در شهرهای ایران از طریق رشد آموزش  
عمومی و تخصصی جهت تصدی مشاغل  
جدید صنعتی و خدماتی (تحرک اجتماعی  
جمعیت)

کرد. (لازم به ذکر است که زنان غیرمسلمان  
تا حدود ۱۵۰ سال پیش، بعد از ازدواج از  
حق مالکیت محروم می‌شدند و بدون اجازه  
شوهر، حق مداخله در اموال شخصی خود  
را نداشتند.)

نظام مذهبی اسلام تأثیر مهمی بر حیات  
خانواده ایرانی از خود به جای گذاشته  
است. اسلام شکل‌گیری خانواده جدید را  
حادثه‌ای مذهبی می‌داند و تشریفات و شعائر  
خاصی را بدان اختصاص داده است تا بدین  
وسیله اهمیت این لحظه از زندگی افراد و  
در واقع اهمیت ازدواج بر همگان معلوم  
شود. هرچه که شعائر ازدواج غنیتر و  
پررنگتر باشد، تمایز بین دو حالت تاهل و  
تجرد افزایش می‌یابد.

اعتقادات مربوط به خانواده در جامعه  
ایرانی پس از اسلام کاملاً با اعتقادات  
مذهبی همراه و در بسیاری از موارد تعیین  
کننده باورهای مربوط به خانواده هستند.  
تعریف و تعیین الگوهای روابط و مناسبات  
بین زن و مرد، تعریف هنجارهای حاکم در  
انتخاب همسر، تعیین دایره همسرگزینی از  
طریق تعریف شبکه محارم، تعیین هنجار در  
زمینه مناسبات زن و شوهر، والدین و  
فرزندان (همچون تعدد مجاز همسر، تقسیم  
کار بین زن و شوهر، توزیع اقتدار در درون  
خانواده) تعیین مرز مشروعیت در رفتار  
جنسی، تعیین قواعدی برای رشد سازمانی  
خانواده (تعدد اولاد)، تعیین مقرراتی در  
زمینه طلاق، حضانت و سرپرستی فرزندان  
و... همگی از تأثیر اعتقادات مذهبی بر  
حیات خانواده ایرانی حکایت می‌کنند. این  
اعتقادات مذهبی از آنجا که پایه و اساس  
روابط حقوقی خانواده را تشکیل داده‌اند  
باعث تقویت و استحکام خانواده و ثبات آن  
شده‌اند.

طرز تلقی اسلام نسبت به میل جنسی نیز  
در رفتار پیروان خود تأثیر زیادی گذاشته  
است. در مذهب کاتولیک، تحت تأثیر فلسفه  
دوگانه‌گرایی (ثنویت) و تأکید بر تمایز روح  
از جسم، طرز تلقی نسبت به این میل شدیداً  
منفی و مبتنی بر ستایش تجرد است. در دین

● ازدواج با زن عاریتی یا ازدواج استقراضی در عصر ساسانی به معنای اختیار موقت زن مرد دیگری به همسری بود. کودکان حاصل از این زناشویی به شوهر اصلی تعلق داشتند و نه به پدر خود یعنی شوهر موقت مادرشان.



\* نیم تنه گورستانی زنی آراسته به گوهر، معروف به «زیبای پالمیر». این اثر نمودار دلپسنگی حجازان شرقی به دقایق آرایش و زینت آلات گرانبهاست.

در کشورهای صنعتی یکسره از شکل سنتی خود خارج نشده و نشانه‌هایی از هر دو خانواده سنتی و جدید را با خود حمل می‌کند، به طوری که می‌توان گفت خانواده سنتی در تحول خود، اینک اشکال مختلفی یافته است که شاید بتوان آن را شکل‌های برزخی میان خانواده سنتی و خانواده‌های جدید نامید. بهترین توصیف آن است که خانواده ایرانی را در بجهوحه دگرگونی و به اصطلاح در حین مرحله انتقالی بدانیم. البته باید توجه داشت که خانواده امروزی از لحاظ ساخت، کارکرد و برخی از ارزشهای فرهنگی، تمایلی به مشابهت با خصوصیات خانواده و ازدواج در جوامع صنعتی نشان می‌دهد اما این تشابه به هیچ وجه با دیدگاه تکامل خطی تفسیرپذیر نیست بلکه بیشتر با مفهوم نظم تمایلی (به تعبیر گورویچ) قابل توجیه است.

کلام آخر آنکه خانواده‌های شهری ایرانی اینک در کشاکش فرهنگی میان الگوهای سنتی و مدرن قرار دارند که این امر خود موجب چندگانگی ارزشهای فرهنگی در درون خانواده و ایجاد تضادهایی در زمینه ارزشها و رفتارها شده است.

منابع:

- بهنام، جمشید، ساختهای خانواده و خویشاوندی در ایران، تهران، انتشارات خوارزمی، چاپ دوم، ۱۳۵۲.
- بهنام، جمشید و راسخ، شاپور، مقدمه بر جامعه‌شناسی ایران
- بهنام، جمشید، سخنرانی در جلسات سخنرانی و بحث درباره خانواده و فرهنگ، با همکاری وزارت فرهنگ و هنر و امور فرهنگی دانشگاه تهران، ۱۳۵۲
- بارتلمه، زن در حقوق ساسانی، ترجمه ناصرالدین صاحب‌الزمانی، تهران، موسسه مطبوعاتی عطای
- بویل، جی. آ، تاریخ ایران از سلوکیان تا فروپاشی دولت ساسانی (جلد سوم - قسمت اول) ترجمه حسن انوشه، تهران انتشارات امیرکبیر
- زیدان، جرجی، تاریخ تمدن اسلام، ترجمه علی جواهر کلام، تهران، انتشارات امیرکبیر

ایرانی در نیم قرن اخیر شاهد سیر از چندزنی به یک زنی بوده است. دلایل این تحول عبارتند از: ضرورت تحرک جغرافیایی، اشتغال محدود زنان به فعالیتهای اقتصادی، بی‌اهمیتی پهناوری خانواده و کثرت اولاد در جامعه غیرکشاورزی، دشواری معیشت خانوادگی و افزایش هزینه‌های زندگی، افزایش توقعات زنان و تفوق خوشایندیهای شخصی بر ملاحظات اجتماعی در همسرگزینی. ضمن اینکه یکی دیگر از اسباب تعدد زوجات یعنی لزوم حل اختلافات سیاسی قبیله‌ها یا خانواده‌ها نیز حداقل در شهرها از بین رفته و بالاخره چندزنی سمبل منزلت اجتماعی و نشانه توانگری و قدرت محسوب نمی‌شود. از نظر ابعاد خانواده، اگرچه در میان ایلات و روستاییان هنوز خانواده‌های پهناور یافت می‌شود اما در شهرهای بزرگ به ویژه در میان خانواده‌های مرفه و متوسط میل به کاهش تعداد فرزندان تا حدودی به وجود آمده است.

از نظر روابط درون خانواده نیز شاهد تحولات محسوسی در خانواده ایرانی هستیم. اعتقاد به سلسله مراتب، وحدت و مرکزیت گروه خانوادگی، اعتبار و قدرت رئیس خانواده و اطاعت محض اعضای آن، برتری جنس مذکر در نقش پدر، برادر و شوهر به تدریج در جامعه شهری در حال تحول است. رابطه زن و شوهر شخصی‌تر شده و کمتر تحت تأثیر گروه خویشاوندی (به ویژه مادرشوهر و پدرشوهر) قرار دارد. رابطه حاکم و محکوم نیز در مناسبات والدین و فرزندان، جای خود را به تضاد نسبی میان نسلها و عصیان جوانان علیه پیران (از نظر ارزشها و هنجارها) داده است. آنچه که در اینجا در خصوص تحولات ساختی - کارکردی و ارزشی خانواده ایرانی در سده اخیر ذکر شد اگرچه مستمر و چشمگیر بوده اما عمدتاً خاص خانواده‌های شهری است که بیشتر در معرض تحولات اقتصادی - اجتماعی اخیر بوده‌اند. به علاوه حتی همین خانواده‌های شهری نیز در مقایسه با خانواده



مطالعات تاریخی نشان می‌دهد که ماساژ در بین انسانهای نخستین و تمدنهای باستان هم وجود داشته است. مثلاً چینیها از ۳۰۰ سال قبل از میلاد مسیح از ماساژ استفاده می‌کرده‌اند. به هر حال امروزه، پس از گذشت سالها و با توجه به تلاشها و کوششهای پزشکان، متخصصین علوم درمانی، و ماسورها، ماساژ به عنوان نوعی درمان در معالجات پزشکی، عامل تسکین‌دهنده عصبی - روانی و افزایش کارایی بدن در میان ورزشکاران مورد استفاده قرار گرفته و همچنین جایگاه ویژه‌ای را در میان مردم به دست آورده است.

روشهای ماساژ:

به طور کلی ماساژ به سه روش کلی انجام می‌شود:

- ۱ - روش مالشی (Stroking)
- ۲ - روش فشاری (Compression)
- ۳ - روش ضربه‌ای (Percussion)

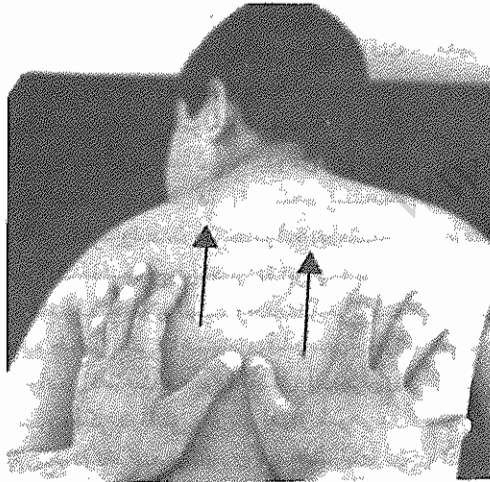
ماساژ مالشی:

این نوع ماساژ معمولاً برای قسمت‌های

مادر برای آرام کردن بچه‌اش او را نوازش می‌کند؛ فردی که دچار درد مفاصل است، به طور غریزی ناحیه دردناک بدنش را با کف دست یا سرپنجه مالش می‌دهد، چرا؟

بدون شک این عمل باید تأثیرات مفیدی داشته باشد که بشر از هزاران سال پیش به آن آگاه بوده و به همین منظور از آن استفاده کرده است.

● از ماساژ به عنوان عامل کمکی در درمان بیماریهای مختلفی چون بیماریهای التهابی - مثل رماتیسم مفصلی - چسبندگیهای عضلانی، بی‌خوابی، کاهش تورم، بیماریهای تنفسی، فلج کودکان، کاهش چربی به طور موضعی، رفع خستگی و... استفاده می‌شود.



مهدی به آیین

# ماساژ

عکس ۱



عکس ۲



وسیعی از بدن مورد استفاده قرار می‌گیرد و به دو شیوه انجام می‌شود.

الف) ماساژ سطحی (عکس ۱): این شیوه برای شروع ماساژ لازم، و شامل شرخوردن و حرکت نرم کف دست بر روی پوست بدن است. باید توجه داشت که مقدار فشار در مالش سطحی، کمی بیشتر از نوازش کردن است. بنابراین ماسور باید برای ایجاد آرامش در عضلات منقبض و یا عضلاتی که دچار تشنج شده‌اند، مهارت کافی به دست آورد. برای انجام ماساژ مالشی سطحی باید به این نکات توجه کرد:

- فشار باید بسیار ملایم باشد و از هنگام شروع ماساژ تا خاتمه آن، نباید تماس دست با بدن قطع شود.

- جهت حرکت دست باید در جهت رویش موهای بدن باشد.

- آهنگ حرکت صحیح با زمانبندی درست برای هر مالش یا بین هر دو مالش، برای ایجاد انبساط در عضله اساسی است.

ب) ماساژ مالشی عمقی: این ماساژ هم مانند ماساژ مالشی سطحی است با این تفاوت که فشار وارده به بافتها در این روش

خیلی بیشتر از روش (الف) است و در نتیجه تأثیر بیشتری روی عروق، اعصاب، عضلات و پوست می‌گذارد. باید توجه داشت که ماساژ مالشی عمقی در برگشت باید با یک ماساژ مالشی سطحی دنبال شود. هدف از این عمل، جلوگیری از تحریک واکنشی انتهای اعصاب حسی است.

ماساژ فشاری:  
مراحل این ماساژ شامل گرفتن، فشردن و سپس آزاد کردن بافت است و به دو شیوه انجام می‌شود.

الف) ماساژ فشاری پیچشی (Kneading) (عکس ۲ و ۳): در این روش، ماسور پوست و لایه قابل توجهی از عضله را توأماً بلند می‌کند و می‌فشارد.

ماسور همچنین می‌تواند پوست و عضله را بگیرد، آن را بلند کند، سپس با یک حرکت دورانی و وارد کردن فشار، عضله را رها کند. این حرکت بی‌شبهت به حرکت خمیرگیری نیست. هنگام انجام این روش باید به نکات زیر توجه کنید:

- حرکت پیچشی باید آهسته و متناوب انجام شود.

میزان فشار را باید با توجه به نوع ضایعه و ناراحتی فرد تعیین کرد.

- ماسور باید دقت کند که موی فرد در بین انگشتان وی و پوست فرد گیر نکند.

ب) ماساژ فشاری اصطکاک‌کافی (Firection) (عکس ۴): در این روش، دست ماسور حرکات دایره‌ای یا بیضی شکل کوچکی را با فشار محکم در یک ناحیه محدود انجام می‌دهد. ماسور در این حرکت باید توجه داشته باشد که از خم شدن روی بیمار و استفاده از سنگینی بدنش برای انجام این آن خود را می‌کند. تعداد حرکات دورانی تا ۱۵ مرتبه در دقیقه انجام می‌شود و سپس بدون این که تماس دست با پوست فرد تحت ماساژ قطع شود، دست ماسور به ناحیه مجاور می‌رود و همان حرکات دایره‌ای شکل را انجام می‌دهد.

۳ - ماساژ ضربه‌ای:

این نوع ماساژ شامل یک سری حرکات سریع است که با یک دست یا هر دو دست بر روی محل تحت درمان به کار می‌رود و شامل شش روش است:



عکس ۵



عکس ۳



عکس ۶



عکس ۴

گیرد، دست یا پای او را بلند کند و سپس آن را تکان دهد.

اثرات فیزیولوژیکی ماساژ:

در میان نتایج علمی به دست آمده درباره تأثیرات ماساژ - که توافق کلی در مورد آنها وجود دارد - می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- باعث افزایش جریان خون می‌شود و در نتیجه مواد غذایی بهتر به نسوج تحت ماساژ می‌رسد.

- باعث گرمای پوست و بهبود شرایط تغذیه آن می‌شود.

- با دفع سریع مواد زائد ناشی از فعالیت‌های جسمانی، خستگی عضلانی را سریعتر برطرف می‌کند.

- باعث کاهش تورم نسوج و نرمی نسوج سخت می‌شود.

- در رفع چسبندگی‌های عضلانی مؤثر است.

عضو فرد وارد کند. در این جا حرکت هم از میچ و هم از آرنج، به طور همزمان انجام می‌شود.

هـ) حرکت لرزشی (Vibration) (عکس ۱۰): حرکت لرزاندن با دست، کاری پر انرژی برای ماسور است. این حرکت معمولاً اثر آرامش‌دهنده دارد ولی گاهی اوقات نیز تحریک‌کننده است. برای انجام این حرکت، ماسور باید کف یک یا هر دو دست را روی عضو مورد نظر بگذارد و سپس آن را بلرزاند. باید توجه داشت که انجام حرکت لرزشی با دست بسیار مشکل و خسته‌کننده است. البته کارخانه‌های ماشین‌سازی انواع گوناگونی دستگاه‌های لرزاننده ساخته‌اند که بعضی گرفتگی‌های عضلانی را برطرف می‌کنند اما به هر حال نمی‌تواند جای لرزاندن با دست را بگیرد.

و) حرکت تکانشی (Shaking) (عکس ۱۱): این حرکت فقط برای دستها و پاها انجام می‌شود. ماسور باید کنار فرد قرار

الف) ضربه با کنار دست (Hacking) (عکس ۵): در این روش، ماسور با کناره‌های داخلی دست، ضربه‌های متناوبی به عضو فرد تحت ماساژ وارد می‌کند.

ب) ضربه با کف دست (Clapping) (عکس ۶): در این روش ماسور ابتدا دستها را مثل قاشق، گود می‌کند، سپس به طور متناوب و سریع ضرباتی را یا از میچ و یا از آرنج به عضو فرد تحت ماساژ وارد می‌آورد. ج) ضربه با نوک انگشتان (Tapping) (عکس ۷): این روش درست شبیه حرکت انگشتان دست یک ماشین‌نویس است یعنی با حرکات متناوب نوک انگشتان انجام می‌شود. باید توجه داشت که این حرکت باید از میچ دست انجام شود.

د) ضربه با دست بسته (Beating) (عکس ۸ و ۹): در این روش ماسور باید ابتدا دستها را به صورت مشت نیمه بسته درآورد، سپس با کناره داخلی دست یا با قسمت زیرین دست، ضربات متناوبی را به



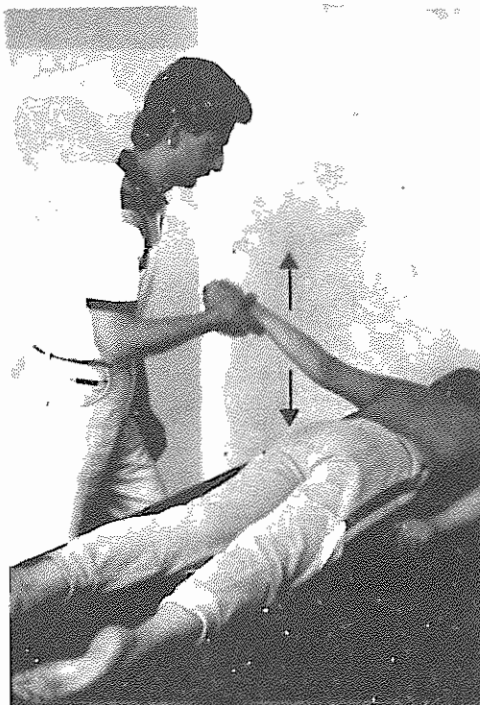
عکس ۸



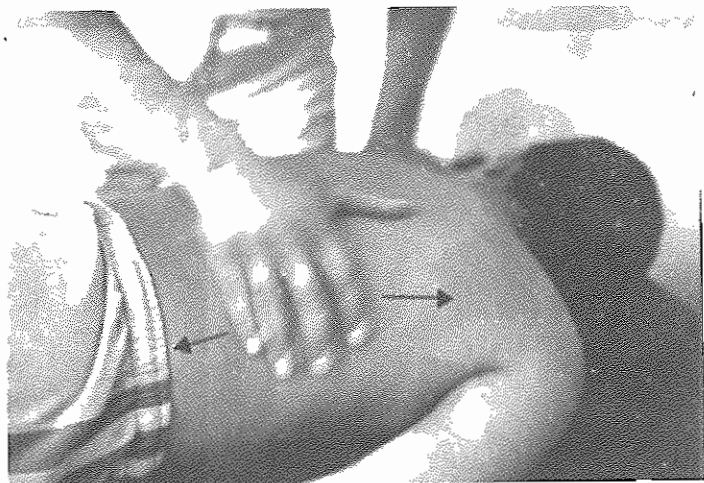
عکس ۹



عکس ۷



عکس ۱۰



عکس ۱۱

- گرفتگی و دردهای عضلانی را برطرف می‌کند و تنش عضلانی را کاهش می‌دهد.  
- اثر آرام‌بخش بر روی سلسله اعصاب مرکزی و محیطی دارد.  
- از بروز آسیب‌های ورزشی مانند کشیدگی و پارگی عضلانی جلوگیری می‌کند.  
- کار دستگاه گردش خون و قلب را راحت‌تر می‌کند.

با تأثیر روانی مثبتی که روی فرد می‌گذارد، کارآیی جسمانی را افزایش می‌دهد و احساس سلامتی در فرد ایجاد می‌کند.

**ویژگیهای ماسور:**

۱ - دستها: دستهای فرد ماسور باید نرم، تمیز و گرم باشد، و ناخنها حتماً کوتاه شود. باید توجه داشت که ماسور باید طی انجام ماساژ انگشتر، ساعت یا دستبند خود را درآورد.

۲ - دامنه حرکتی: دامنه حرکتی ماسور

باید در ناحیه مفاصل ساعد و دست، کامل باشد و چنانچه ماسور دستهای خشکی داشته باشد باید با یک سری حرکات کششی، دامنه حرکتی این مفاصل را افزایش دهد. مفاصلی که دامنه حرکتی کامل آنها اهمیت بسیار زیادی دارد، عبارتند از: مفصل شست، مفصل مچ دست، مفصل زند زبرین و زند زبرین.

۳ - وضعیت ایستادن: ماسور به دو حالت می‌تواند بایستد:

الف: ایستادن طولی (عکس ۱۲): ایستادن طولی زمانی لازم است که ماساژ به شکل طولی و در سطح وسیعی انجام می‌شود مثلاً برای انجام ماساژ ماشی.

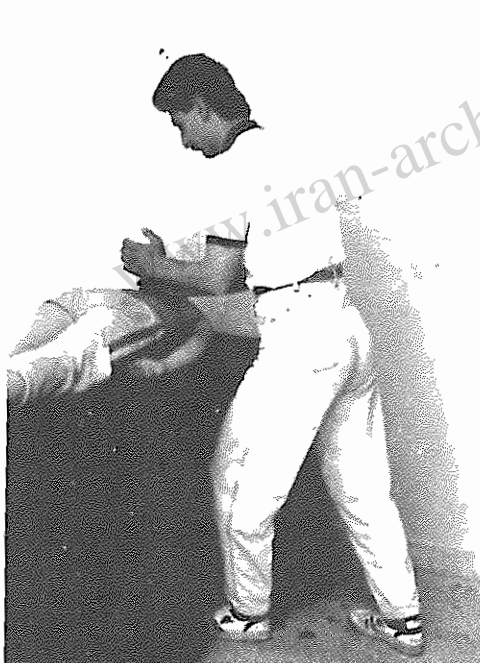
ب: ایستادن عرضی (عکس ۱۳): ایستادن عرضی زمانی لازم است که ماساژ به شکل عرضی انجام می‌شود. مثلاً برای انجام ماساژ ضربه‌ای.

۴ - انبساط دستها: انبساط دستها در انجام ماساژ نقش بسیار مهمی دارد. باید

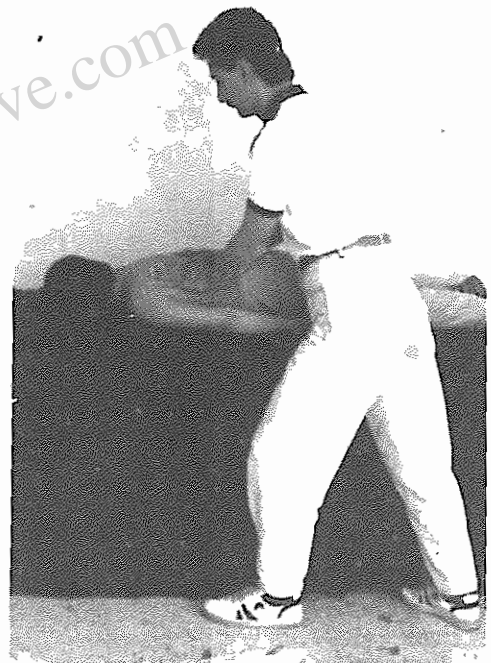
توجه داشت که انگشتان دست باید در حالت طبیعی و منبسط، مقداری از هم باز و کمی در ناحیه هر مفصل خم باشد.

**کاربرد ماساژ در بیماریها:**

از ماساژ به عنوان عامل کمکی در درمان بیماریهای مختلفی چون بیماریهای التهابی - مثل رماتیسم مفصلی، چسبندگیهای عضلانی، بیخوابی، کاهش تورم، بیماریهای تنفسی، فلج کودکان، کاهش چربی به طور موضعی، رفع خستگی و... استفاده می‌شود. باید توجه داشت که روشهایی که برای هر کدام از این بیماریها به کار می‌رود، اختصاصی است و باید فرد، تخصص و مهارت کافی در انجام روشهای ویژه را کسب کرده باشد. ماساژ و روشهای آن بسیار گسترده‌تر و جامع‌تر از چکیده‌ای است که در این جا مطرح شده و این مطالب فقط برای آشنایی و آگاهی خوانندگان است.



عکس ۱۳



عکس ۱۲

- چینیها در سه هزار سال قبل از میلاد مسیح از ماساژ استفاده می‌کردند.
- ماساژ باعث حفظ خاصیت کششی پوست شده و با بهبود تغذیه پوست، آن را شاداب می‌کند.
- ماساژ با دفع سریع مواد زائد ناشی از فعالیت جسمانی، خستگی عضلانی را سریعتر برطرف می‌کند و با تأثیر روانی مثبت بر روی فرد، کارآیی جسمانی را افزایش می‌دهد.

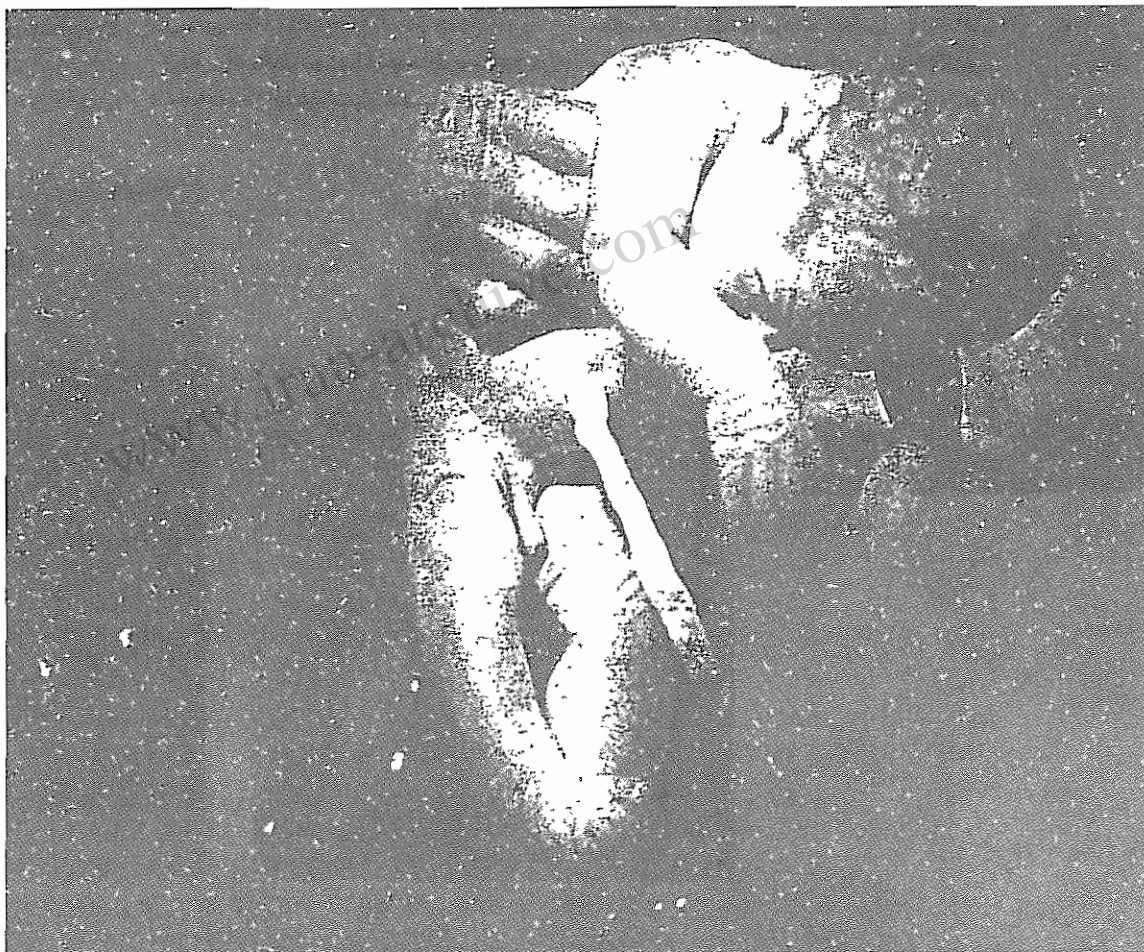


اگر به موقع به بیمارستان نرسیم چه پیش می‌آید؟ این سؤال بسیاری از والدین است و فقط تعداد بسیار کمی از آنها به پاسخ می‌رسند. ما زوجی را می‌شناسیم که به پاسخ رسیده‌اند آنها توضیح می‌دهند که چگونه با وضع حمل غیر منتظره در منزل کنار آمدند.

وقتی مردم راجع به تولد غیر منتظره دخترم سؤال می‌کنند، می‌گویم: خوب، من ساعت ۱۰ دقیقه به شش، شام پختن را تمام کردم و او یک ربع بعد به دنیا آمد. همه چیز

در دستشویی گیر انداخته بود، به انجام برسانیم. حال که این طور شده، هیچ طریقی را برای زایمان در خانه نمی‌توانم اختیار کنم. اولین فرزند ما پس از ۱۰ ساعت درد زایمان در بیمارستان به دنیا آمد. تولد طبیعی بود و بدون هیچ مشکلی صورت گرفت. من به محض اطلاع از بارداری مجدد خودم برای بار دوم در همان بیمارستان جا رزرو کردم. خیلی دلم می‌خواست زایمان طبیعی دیگری داشته باشم و نیز می‌خواستم تمام وسایل و خدمات بیمارستان در صورت لزوم

بودم. اردک وار در اطراف قدم می‌زدم و منتظر بودم چیزی اتفاق افتد. تمام هفته را کار کرده بودم و قصد داشتم کارم را به عنوان سردبیر یک روزنامه محلی تا آنجا که حس کنم می‌توانم، ادامه دهم. وقتی به گذشته نگاه می‌کنم، باید از خداوند سپاسگزار باشم که بچه تصمیم گرفت روز شنبه از راه برسد. اگر این اتفاق ۲۴ ساعت زودتر روی داده بود، من در چاپخانه‌ای که کیلومترها از خانه دور است، در حال غلط گیری مطالب و در حالی که توسط عده‌ای



# اگر نوزاد، ناگهان بیاید...

ترجمه نریا طالب‌زاده  
جولای هرن

ماشین‌نویس مرد احاطه شده بودم، کیر می‌افزادم.  
روز گرم خوبی بود. یکی از دوستان با پسر کوچکش برای ناهار آمد. ما بیرون در حیاط نشستیم. انقباضات مبهمی را در شکم حس می‌کردم اما چیز نگران‌کننده‌ای نبود. بعد از ناهار دوستم را قدم‌زنان به سمت ماشینش مشایعت کردم. کم‌کم حس کردم که

در دست‌رسم باشد، چون داوطلب مرگ نبودم. بچه اول دو هفته زود به دنیا آمد و مرا کاملاً غافلگیر کرد. هیچ ساکی برایش آماده نکرده بودم. این بار مطمئن بودم که پیش از موعد مقرر کاملاً آماده خواهم بود.  
وقت تعیین شده برای من چهار روز دیرتر بود و من در حالی که کاملاً سرحال بودم از خواب برخاستم. فقط کمی بی‌تاب

به همین سرعت اتفاق افتاد. یک لحظه داشتم ماهی آماده شده را روی میز می‌گذاشتم و لحظه‌ای بعد حس می‌کردم بچه دارد می‌آید. فرصتی برای فرستادن به دنبال قابله نبود، حتی مجال اینکه فکره را جمع و جور کنم یا دستم را بشویم، نیافتم. من و شوهرم مجبور بودیم وضع حمل دخترمان را با وجود درد شدید و ناگهانی زایمان که ما را پایین پله‌ها



اوضاع غیر عادیست. به خانه که برگشتم. شوهرم گفتم: «فکر می‌کنم به زودی چیزی رخ دهد، پس خودت را برای یک شب طولانی آماده کن.» در زایمان اول، درد زایمان از حوالی بعد از ظهر شروع شد و تا سپیده‌دم ادامه داشت، شام نخورده بودم و صبح شدیداً گرسنه بودم. این بار تصمیم گرفتم پیش از شروع آن کار طاقت فرسا، غذای خوبی خورده باشم. بنابراین مشغول آماده کردن شام شدم. هنگامی که سرگرم آشپزی بودم، انقباضاتی را حس می‌کردم و یادم می‌آید به همه گفتم: «خنه‌دار است. به خاطر ندارم این اواخر انقباضها این طور شدید شده باشد.» انقباضها هر چند دقیقه یک بار تکرار شده و در حدود ۴۵ دقیقه طول می‌کشید. به پرستار بچه، زنگ زد تا بگویم ممکن است تا ساعتی بعد، در راه بیمارستان او را پیشش ببریم. سپس به بیمارستان تلفن کردم و آنها به من توصیه کردند سریعاً خودم را به آنجا برسانم.

فکر کردم: «بزرگش می‌کنند، حالا حالاها برای رفتن به بیمارستان وقت دارم. اول شام می‌خورم و بعد یک حمام داغ حسابی می‌گیرم.» به زحمت دو قاشق غذا خورده بودم که ناگهان ضرورت رفتن به توالت را حس کردم. به محض نشستن روی توالت انقباضی را دور کمرم احساس کردم. آن وقت فهمیدم که همه چیز خیلی زود اتفاق می‌افتد، با اینکه تا بیمارستان، با ماشین فقط ۱۵ دقیقه راه بود، امکان داشت به موقع به آنجا نرسم. فریاد زدم: «باید یک آمبولانس خبر کنی، بعد هم به پرستار بگو برای مراقبت از بچه به اینجا بیاید.» و بعد شنیدم که همسرم به او می‌گفت: «معدرت می‌خواهم، همسرم کمی آشفته است او می‌خواهد شما نزد ما بیایید یا اینکه ما پیش شما بیاییم.» فریاد زدم: «من آشفته نیستم، من دارم زایمان می‌کنم!» در این لحظه مثل یک برگ می‌لرزیدم. فکر کردم بچه دارد منتقل می‌شود، ولی این امکان ندارد. بعد سر بچه را لمس کردم. داد زدم: «بچه دارد می‌آید.» اولین فکرم متوجه دخترم بود. او فقط یک سال و ۱۰ ماهش بود و نمی‌خواستم مرا چنان مضطرب و هراسان ببیند. شوهرم با عجله به سمت تلفن برگشت و به یکی از همسایه‌ها زنگ زد

تا بیاید و بچه را برای قدم زدن بیرون ببرد. به همسرم گفتم: «بسیار خوب، آماده هستی؟ بچه در راه است.» یادم می‌آید با خودم فکر کردم: «ممکن است کارها درست در نیاید. اگر چنین شد، به آنچه که از تجربه قبل دربارهٔ به دنیا آوردن یک دختر کوچولوی سالم و قشنگ می‌دانی، متوسل شو.» من ترسیدم، یعنی وقتی نبود. در یک چشم به هم زدن سر بچه خارج شد. به ذهنم رسید که ببینم بند ناف دور گردن بچه هست یا نه. خوشبختانه نبود. با انقباض بعدی بچه کاملاً بیرون آمد و به محض پاک شدن مادهٔ مخاطی، از روی دهان و بینی‌اش با ونگی پا به عرصهٔ زندگی گذاشت. ما امیدوار بودیم که دختر دیگری داشته باشیم بنابراین با کشف اینکه نوزاد دختر است، بیش از حد خوشحال شدیم. در همین زمان همسایهٔ ما و پرستار بچه با هم رسیده بودند و در راه جلو منزل قدم می‌زدند. چون غروب گرمی بود، در جلویی باز بود. بنابراین آنها پیش از آنکه قدم به داخل خانه بگذارند. صدای گریه بچه تازه‌وارد ما را شنیدند. وقتی اولین بار چشمشان به دختر جدید افتاد که در یک حولهٔ نارنجی روشن قنداق پیچ شده بود، نمی‌توانستند به سادگی به چشمها و گوشهایشان اطمینان کنند. از نظر خواهرش، این باورنکردنی و بسیار مضحک بود.

آمبولانس حدود ۱۵ دقیقه پس از تولد بچه رسید. پرستار با ناباوری پرسید: «شما این بچه را آنجا به دنیا نیاورده‌اید. این طور نیست؟» توالتی که در پایین پله‌ها قرار دارد، مساحتش حدوداً ۱۲۰ در ۹۰ سانتی‌متر است و با درنظر گرفتن اینکه من کاملاً درشت جثه هستم، درک حیرانی آنها کار ساده‌ای بود. ما مجبور بودیم برای آمدن جنف جنین، که ۴۰ دقیقه دیگر وقت می‌گرفت، منتظر بمانیم. پرستاری که با آمبولانس آمده بود، خواست مرا به سمت اتاق خواب حرکت دهد، اما من دلم نمی‌خواست جای دیگری را کتیف کنم. بعد او بند ناف را قطع کرد و من را روی یک برانکاره به سمت آمبولانس بردند. این درحالی بود که زنهای همسایه با صدای بلند مرا تحسین می‌کردند و دست تکان می‌دادند. زمانی که به بیمارستان رسیدیم، من

● وقتی مرا روی برانکاره، به سمت آمبولانس می‌بردند، زنهای همسایه با صدای بلند مرا تحسین می‌کردند و دست تکان می‌دادند!



● نوزاد ما طبیعی و سالم است، اما من حاضر نیستم برای داشتن یک زایمان ناگهانی دیگر در خانه ریسک کنم.

و بچه هر دو به طور کامل مورد معاینه قرار گرفتیم. بچه با سلامتی کامل حدود سه و نیم کیلوگرم وزن داشت و خوب بود. از آنجایی که ما استریل شده بودیم، ما را در اطاق مخصوص نگه داشتند.

روز بعد به دلیل شوکی که اندکی به تعویق افتاده بود، حال خوشی نداشتیم. فکر کردم اگر این اتفاق در سرکار افتاده بود چه؟ اگر شوهرم نبود که به من کمک کند. چه؟ و اگر یک جای کار خراب می شد چه؟ نمی دانم بدون وجود همسرم چه می کردم. او مردی آرام و متین است و به طور ایده آلی مناسب برای برخورد با بحرانها. و چه تصادف خوبی که او در کلاسهای آموزشی پیش از تولد که در مورد چگونگی مواجه شدن با تولد غیرمنتظره نوزاد در خانه است، شرکت کرده بود.

وقتی به عقب نگاه می کنم، تعجب می کنم که در زمانی که بچه داشت به دنیا می آمد، واقعاً چقدر آرام بودم، من به سادگی بر غرایزم تکیه کردم و بدنم را دقیقاً در موقعیتی که می خواست قرار دادم. چیزی نیست که بگویم کاش به صورت دیگری انجام داده بودم به جز شستن دستهایم و تمیز کردن توالت.

برای ما یک چیز، بسیار جالب بود. اینکه بتوانیم تا این حدود در به دنیا آوردن بچه سهمیم باشیم. برای دختر اولم جالب بود که اولین بار پس از تولد، خواهرش را در

منزل خودمان ببیند.

نوزاد ما الان ۱۸ ماه دارد و بچه طبیعی و سالمی است، اما من حاضر نیستم برای داشتن یک زایمان ناگهانی دیگر در خانه ریسک کنم. تولد او تجربه ای زیبا و پیروزمندانه بود، اما ممکن است دفعه بعد چندان خوش شانس نباشم. در هر صورت، من باید چند هفته پیش از موعد مقرر توسط بیمارستان پذیرفته شوم. زیرا ممکن است بچه به طور شانس در یک چشم به هم زدن به دنیا بیاید.

به هر حال اگر شما مجبور شدید خودتان بچه را به دنیا آورید، به خاطر داشته باشید که:

● زایمان در هر کجا که باشد، بدن شما می داند چه کاری را باید انجام دهد.

● به محض آنکه حس کردید بچه

در راه است، روی زمین دراز بکشید. اگر در پایین پله ها هستید، سعی نکنید خود را به اتاق خواب برسانید. ممکن است بچه در راه به دنیا آید.

● سعی کنید جای گرمی دراز بکشید.

● در صورت امکان حوله تمیزی در دست داشته باشید که بچه را در آن بیچید.

● اگر کسی نزد شماست او را به دنبال قابله یا آمبولانس بفرستید. شماره تلفنهای را همیشه پهلوی تلفن داشته باشید.

● اگر تنها هستید و نمی توانید به تلفن برسید، سعی کنید آرام و خوننبرد

باشید.

● وقتی حس کردید اولین درد مفرط به شما فشار می آورد، تند تند نفس بکشید. هر چه آرامتر بچه را بیرون آورید، بهتر است.

● به محض به دنیا آمدن نوزاد، او را روی رانهایتان بگذارید، طوری که سرش پایین قرار گیرد، و مواد مخاطی را از روی دهان و بینی اش پاک کنید.

● تا وقتی بچه نخورده اید، آرام بنشینید. مالش قسمت پایین شکم ممکن است پارگی را بیشتر کند.

● بند ناف را قطع نکنید. تکه ای نخ یا نوار دور آن ببندید، در فاصله بین نوزاد و محل بخیه ها.

● گرم نگهداشتن نوزاد، اهمیت زیادی دارد مقدار زیادی گرما از ناحیه سرش هدر می رود، پس سرش را با حوله تمیزی پوشانید. بند ناف آنقدر بلند هست که شما بچه را در آغوش گرفته و به سمت سینه برید، اما اگر شیر نخورد، نگران نشوید.

● سعی نکنید پس از تولد نوزاد، خود را به بیمارستان برسانید. بلکه منتظر کمکهای پزشکی شوید.

● بالاتر از همه اینها، سعی کنید وحشت زده نشوید. آنچه که برای بدن شما روی داده، است به دلیل شدتش وحشتناک به نظر آید، اما این طبیعی ترین عمل در دنیا است.

# جدول

از راست به چپ

از بالا به پایین

- ۱ - فورت شدن ۵ - از یاد رفته ۱۰ -  
 ۳ - ملاقات ۴ - بیمارستان معروفی در شیراز  
 ۵ - گریز ۶ - دانشمند مشهور ایرانی ۷ -  
 خودداری ۸ - اندک ۹ - کشته‌شدگان در راه  
 خدا ۱۰ - پرتو ۱۱ - فریاد بلند ۱۲ - گرمی  
 داشتن ۱۳ - سیم ۲۱ - یکی از این دو ۲۳ -  
 لوازم کار ۲۵ - سقف حلبی ۲۷ - در برابر  
 ۲۸ - فروبردن هوا به داخل ریه‌ها ۳۰ -  
 خوراکی بیمار ۳۱ - سران ۳۲ - دیگر ۳۳ -  
 پرخاش ۳۴ - نوعی گیاه نقاط پر آب ۳۵ -  
 نسیم خنک ۳۶ - شوخ طبعی ۳۷ - محرز و  
 یقین ۳۸ - جرعه آتش ۴۲ - گریبان ۴۵ -  
 تافته‌اش معروف است ۴۷ - پاک کرد ۴۹ -  
 ریا و تزویر ۵۲ - عبادتگاه مشرک ۵۴ -  
 صاحب شوکت ۵۵ - مصونیت داشتن ۵۶ -  
 امروز از ضروریات زندگی شده است ۵۷ -  
 مجازات شده ۵۸ - لاغر و ضعیف ۵۹ - در  
 جهت هم ۶۰ - انقلابی شاهنامه ۶۱ - پوشاننده  
 ۶۲ - پیرو ۶۳ - بافته شده از مو ۶۶ - از  
 حروف الفبا

۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱		
			۱۶					۱۵				۱۴		
			۱۹					۱۸				۱۷		
				۲۳		۲۲				۲۱		۲۰		
						۲۵						۲۴		
۳۳	۳۲	۳۱	۳۰		۲۹			۲۸	۲۷	۲۶				
				۳۹		۳۸					۳۷	۳۶	۳۵	۳۴
			۴۳		۴۲			۴۱						۴۰
				۴۷				۴۶		۴۵				۴۴
						۵۰		۴۹						۴۸
۵۷	۵۶	۵۵	۵۴	۵۳				۵۲		۵۱				
					۶۳	۶۲					۶۱	۶۰	۵۹	۵۸
				۶۷			۶۶		۶۵					۶۴
			۷۰						۶۹					۶۸
										۷۲				۷۱