

روابط زناشویی تان را تقویت کنید!

پیوند و تأثیر متقابل روابط عاطفی و جنسی بر یکدیگر موضوع مهمی است که می‌توان آن را عامل گرمی و سلامت خانواده دانست. اکنون دیگر نظریه افتراق این ارتباطها که ناشی از معنوی دانستن یکی و مادی تلقی کردن دیگری است، منسوخ شده است.

امروزه تعداد قابل توجهی از زوجها، به ویژه در کشور خودمان، به طور جدی با مشکل سردی روابط زناشویی و پیامدهای منفی آن در خانواده رو به رو هستند. علل این امر می‌تواند به اشکال مختلف وجود داشته باشد. تلقی یکسویه بودن این روابط به نفع مرد و یا تحمیلی بودن آن برای زن، عدم رسیدگی طرفین به وضع جسمی و ظاهری خود... از دلایل این مسئله‌اند. نظر به حساسیت و اهمیت چگونگی روابط زناشویی در تحکیم خانواده‌ها، شاید مقاله حاضر و مطالبی از این دست، بتواند راههایی را در مقابل زوجها بگشاید.

همه در مهمانیها آن دو را خیلی نزدیک به یکدیگر می‌دیدند به طوری که نمی‌شد حدس زد که در چهارمین دهه عمر خود به سر می‌برند و ۱۷ سال از ازدواج آنها گذشته است.

در سالهای اول ازدواج روابط زناشویی آنها بسیار صمیمانه بود، اما قدری خسته‌کننده و تکراری به نظر می‌رسید. ارتباط جنسی برای آنها دلپذیر، ولی تا حدی قابل پیش‌بینی بود.

اما بعد از تولد دومین فرزندشان، مادر یک برنامه تمرینات ورزشی را آغاز کرد. او با انجام این تمرینات همچنان که از نظر جسمی تغییر محسوسی پیدا کرد، در خودش احساس فعال‌بودن و تندرستی بیشتر می‌کرد. همسرش هم به تبعیت از او تمرینات ورزشی خود را شامل دوی ملایم و فعالیت جسمی در فضای آزاد آغاز کرد و خیلی سریع چند کیلو از وزنش کاسته شد. در حال حاضر نیز انجام تمرینات ورزشی در باشگاه محل سکونتشان یکی از برنامه‌های مرتب و سرگرم‌کننده آنهاست. همچنان که آنها در

زمینه ورزش پیشرفت می‌کردند، ارتباط عاطفی و جنسی آنها رو به بهبود می‌رفت. چنان که «سو» در این مرحله معتقد بود که: «ارتباط جنسی در حال حاضر برای ما از تازگی خاصی برخوردار است.»

بر اساس یک اعتقاد عمومی، هرچه فرد بیشتر احساس تندرستی کند، عشق و صمیمیت نیز در ارتباط عاطفی او با همسرش بیشتر می‌گردد. اما دانشمندان علم فیزیولوژی نظر دیگری در این زمینه دارند. آنها معتقدند که تغییرات فیزیولوژیکی که در بدن به دنبال فعالیتهای جسمی ایجاد می‌شود، علل اصلی این تغییر هستند. لورن کوربین مدرس فیزیولوژی ورزشی در دانشگاه «کلرادواستیت» اظهار می‌دارد که وقتی فردی روی فرم باشد و از تناسب اندام مناسبی برخوردار شود، همه دستگاههای بدن او بهتر فعالیت می‌کنند. البته نظریه «ارتباط بین ورزش و میل جنسی» را تحقیقات و مطالعات دیگری نیز مورد تأیید و حمایت قرار داده‌اند. به عنوان مثال خانم لیندا دیولرز که پاسخ دوهزار خانم را به پرسشنامه‌هایی که در یک مجله ورزشی ویژه بانوان چاپ شده بود، مورد بررسی قرار داده است، نتیجه گرفت که ۸۳ درصد از زنان سه بار در هفته فعالیتهای ورزشی انجام می‌دهند. از بین این گروه ۴۰ درصد اظهار کرده بودند که در مقایسه با قبل از شروع تمرینات ورزشی، از نظر جنسی خیلی سریعتر تحریک می‌شوند و ۳۱ درصد گفته بودند که دفعات ارتباط جنسی‌شان نسبت به سابق افزایش یافته و ۲۵ درصد این خانمها اعلام کرده بودند که خیلی راحت‌تر به اوج لذت جنسی نائل می‌شوند.

به طور کلی تقریباً هر نوع از تمرینات ورزشی می‌تواند تغییراتی را در زندگی زناشویی فرد ایجاد کند. در یک نظرخواهی در سال ۱۹۸۸، در حدود ۶۶ درصد از مردان و زنان دونه ادعا کرده بودند که دوندگی باعث شده است که آنها در زمینه زناشویی بهتر ایفای نقش کنند و دوسوم از دوچرخه‌سوارانی که در یک تحقیق مورد نظرخواهی قرار گرفتند، اذعان داشته بودند

که دوچرخه‌سواری نیز باعث بهبود روابط زناشویی‌شان شده است.

اما آنچه که در این زمینه اهمیت دارد این است که هر زمانی که اقدام به این فعالیتها کنید، نتیجه خواهید گرفت و یا به قول معروف ماهی را هر وقت از آب بگیرید تازه است.

فیلیپ ویتن، انسان‌شناس مشهور در گزارشی که به دنبال تحقیق بر روی شناگران میانسال انجام داده است، اعلام کرد: «ما به این نتیجه رسیدیم که زندگی زناشویی و ارتباط جنسی زنان و مردان بالای ۴۰ سالی که به طور منظم ورزش می‌کنند، همانند جوانانی است که در اواخر دهه ۲۰ و اوایل دهه ۳۰ عمر خود به سر می‌برند.»

در حال حاضر هنوز دانشمندان مشغول مباحثه بر سر این سؤال هستند که: «چرا فعالیتهای جسمی باعث تحریک میل جنسی در افراد می‌شود؟» عده‌ای معتقدند که تنها ایجاد تناسب اندام و تندرستی در فرد باعث این امر می‌شود و گروهی نیز بر این اعتقادند که ورزش اثر روانی بر فرد دارد و پس از چندی او احساس جوانی و زیبایی و تمایل بیشتر به ارتباط جنسی می‌کند و در عین حال ریچارد رزنیچک، متخصص مجاری ادراری و مشاور امور جنسی معتقد است افرادی که تمرینات منظم ورزشی دارند، دارای بنیه قویتر و استقامت بیشتری هستند. تحقیقات در این زمینه همچنین مشخص کرده است که یک برنامه معمولی ورزشی به مدت سه جلسه یک ساعته در هفته می‌تواند قابلیت تطبیق و قدرت جسمانی فرد را افزایش دهد و باعث بالارفتن قدرت انعطاف فرد در امور جنسی شود. در عین حال تمرینات منظم جسمی ممکن است به دلیل رفع افسردگی روحی باعث بهبود میل جنسی شود. بدین ترتیب که گروهی از دانشمندان اعتقاد دارند که «اندروفین»ها - Endorphins، هورمونهایی که در طول تمرینات ورزشی در بدن آزاد می‌گردند - ممکن است باعث تعدیل روحی در فرد شوند. دکتر جی. شین فلد، متخصص غدد درون‌ریز جنسی اظهار می‌دارد که این هورمونهای شادی‌زا به طور طبیعی نقش

● براساس یک اعتقاد عمومی، هر چه فرد بیشتر احساس تندرستی کند، عشق و صمیمیتش در ارتباط عاطفی او با همسرش بیشتر می‌شود.

در تحقیق «ویتن» شرکت کرده بودند نیز ابراز داشتند که پس از چند ماه ورزش تمایل جنسی آنها شدت یافته بود و همچنین نسبت به گذشته بیشتر و راحت‌تر به اغتای جنسی می‌رسند.

اما چه میزان فعالیت ورزشی مناسب است؟ باید توجه داشته باشید که خوشبختانه بهبود وضعیت جنسی افراد مختلف با انجام مقادیر متناسب ورزش حاصل می‌شود، زیرا ورزش و فعالیتهای جسمی سخت باعث ایجاد خستگی و تضعیف میل جنسی می‌شود. خانم «لیندا دیولرز»، که مبدع برنامه‌های ورزشی برای زوجهای دارای مشکل جنسی است، توصیه‌های زیر را برای بهبود ارتباط جنسی بین زن و شوهرها پیشنهاد می‌کند:

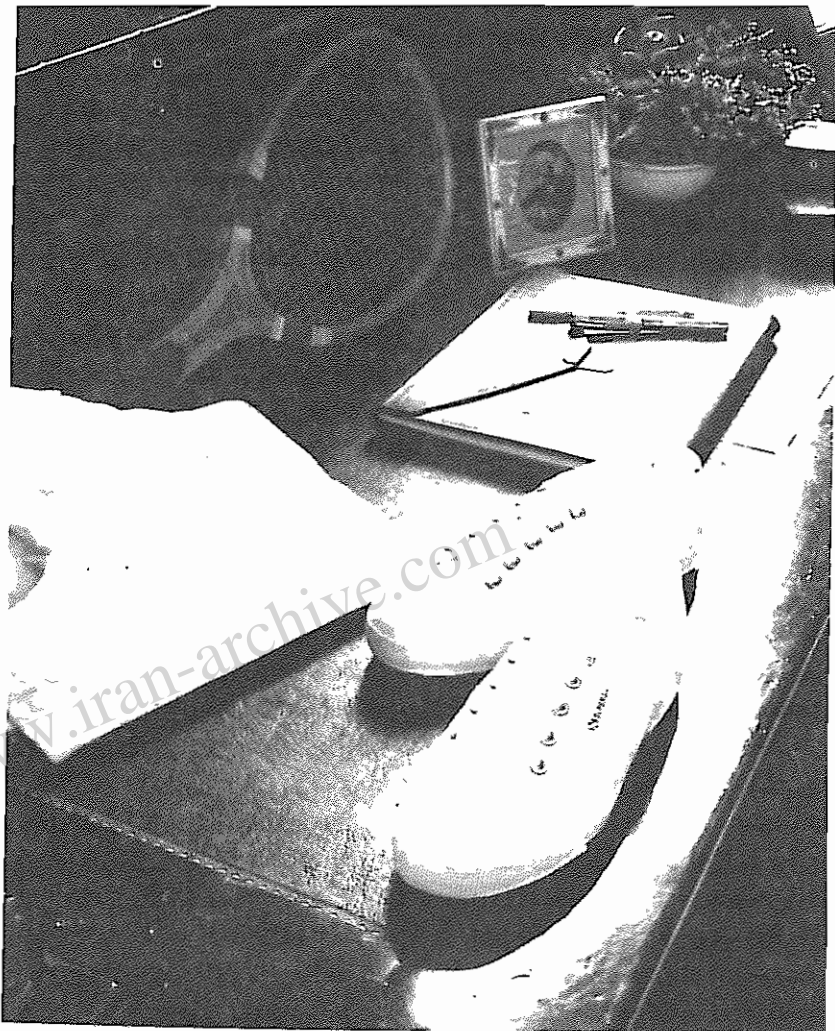
● از انجام ورزشهای سخت و طاقت‌فرسا بپرهیزید و ورزشی را انتخاب کنید که برای شما لذت‌بخش باشد. بدین منظور، شنا، دوچرخه‌سواری، دو و بدن‌سازی مناسبترین ورزشها هستند.

● توجه خود را بیشتر به جنبه‌های نفسانی و احساسی ورزش معطوف دارید. ورزش باعث گرم‌شدن تک‌تک اعضای بدن که شما قبلاً به آنها توجهی نداشتید، می‌شود که البته خود این حالت باعث بهبود عملکرد این اعضا می‌گردد.

● اگر از نظر وقت دچار محدودیت هستید به شما پیشنهاد می‌کنیم که تمرینات ورزشی را به همراه همسر خود انجام دهید. در صورتی که در این ورزش مشترک رقابت وجود نداشته باشد، خود این عمل باعث تقویت میل جنسی طرفین می‌شود.

● با شروع تمرینات ورزشی، انتظار دگرگونی سریع در ارتباطات جنسی خود را نداشته باشید. برای کسب بهترین شرایط زندگی - از جمله روابط جنسی - دانشندان توصیه می‌کنند که به تمام اصول بهداشتی و تندرستی توجه کنید.

در خانمها باید گفت، هر کسی که خوب ورزش می‌کند و تغذیه مناسبی نیز دارد، خواهد توانست احساسات بهتری داشته باشد و در نتیجه زندگی جنسی موفق‌تری خواهد داشت.



مطالعه «تأثیرات ورزش بر مردان کم‌تحرک» اظهار می‌دارد که کاهش جریان خون در قسمت لگن و اندامهای تناسلی در مردان باعث کاهش قدرت نعوظ در آنها می‌گردد.

انجام تمرینات ورزشی نه تنها باعث سلامت قلب، بلکه موجب تقویت قدرت اعتماد به نفس در شخص می‌شود. اکثریت قریب به اتفاق زنان شرکت‌کننده در تحقیق خانم «لیندا دیولرز» - که قبلاً در مورد آن صحبت شد - اعلام کرده‌اند که با انجام تمرینات منظم ورزشی وضعیت اعتماد به نفسشان در امور جنسی به نحو قابل توجهی ارتقا یافته است. علاوه بر آن شناگرانی که

آرام‌بخشی در بدن دارند، در گروهی از مردم این هورمون پس از دو مایل دویدن با ورزشی معادل آن آزاد می‌گردد و تا سه ساعت بعد اثرات آن بر روی فرد قابل مشاهده است.

جمع دیگری از محققان به تأثیر کلسترول در این زمینه معتقد هستند. در مردانی که سطح اچ.دی. ال (H.D.L: لیپوپروتئین با تراکم بالا) در خونشان بالاست، ممکن است به مرور زمان تنگی یا انسداد سرخرگهای آنها برطرف شود و شدت جریان خون در بدن - از جمله فضای لگن و اندامهای تناسلی - افزایش یابد. جیمز وایت (James White)، یکی از دست‌اندرکاران

ازدواج در وهله اول ممکن است امری شخصی و خصوصی تلقی شود اما واقعیت آن است که کمتر حوزه‌ای از حیات انسانی یافت می‌شود که روابط بین فرد و جامعه در آن این چنین تحت انتظام هنجاری قرار گرفته باشد. تحولات بیولوژیک ازدواج در همه جوامع یکسان و مشابه است اما از نظر شیوه‌های مجاز و شروع رفتار جنسی و خانوادگی، تفاوت‌های چشمگیری بین آنها وجود دارد. جامعه همواره کوشیده است با اعمال ممنوعیت‌ها و محدودیت‌هایی چند، از ازدواج آزاد فرزندانش جلوگیری نماید. اگرچه افراد ممکن است به هنگام انتخاب شریک زندگی خود احساس کنند که آزادانه دست به انتخاب می‌زنند اما آنها در واقع بطور ناخودآگاه از الگوها و قواعدی بسیار دقیق و پیچیده تبعیت می‌کنند. این قواعد و الگوها در طی تاریخ تحول و تطور بسیار پیدا کرده‌اند. حافظه تاریخ شیوه‌های متعدد و متنوعی را در امر همسرگزینی به یاد دارد: اسارت و یغماگری زن، خریداری یا مبادله او، زناشویهای دادوستدی، مبادله دو نامزد، مبادله خواهران با همدیگر، اهدای دختر به یک طایفه یا قبیله در برابر وقوع قتلی تحت عنوان «خون بس»، نامزد کردن در کودکی، لویرا (اجبار مرد به ازدواج با بیوه برادر خود) و سورورا (اجبار زن به ازدواج با شوهر خواهر خود به هنگام مرگ خواهر). ویژگی غالب شیوه‌های همسرگزینی یاد شده، عدم توجه به احساسات شخصی و بی‌اعتنایی به آزادیهای فردی طرفین ازدواج می‌باشد. برخی از این شیوه‌ها اگرچه ممکن است در بعضی از جوامع همچنان رواج داشته باشند اما شیوه مسلط و غالب همسرگزینی محسوب نمی‌شوند. حال سؤال این است: در عصری که خواست و اراده طرفین ازدواج اهمیت بیشتری یافته و

وصلتهای تجویزی^۲ جای خود را به وصلتهای ترجیحی^۱ داده‌اند، هنجارهای اصلی گزینش همسر کدامند؟ گرچه تحقیق در این قلمرو چندان سهل و آسان نیست اما دانشمندان کوشیده‌اند با بررسی تجربی الگوهای واقعی انتخاب همسر در جوامع پیشرفته صنعتی، به شناسایی عوامل مؤثر در همسرگزینی نایل آمده و یافته‌های خود را تئوریزه کنند. حاصل تلاش و جستجوی آنها در دستیابی به چارچوب یا چارچوبهایی جهت تبیین و تجزیه و تحلیل فرآیند پیچیده همسرگزینی، تدوین تئوری‌هایی است که این نوشتار قصد معرفی و نقد آنها را دارد:

۱- تئوری مجاورت مکانی (همجواری)^۵ از آنجایی که رفتار انسانی در یک فضا رخ می‌دهد و نیز از آنجایی که زمان و انرژی پوشش دهنده این فضا می‌باشند، هر نوع تعامل اجتماعی به لحاظ فضایی دارای یک الگو است. جیمز بوسار (۱۹۳۲)، جامعه‌شناس آمریکایی، ضمن مطالعات خود برای اولین بار دریافت که احتمال اینکه فردی، فرد دیگری را به عنوان همسر انتخاب کند در شرایط مساوی بستگی به فاصله محل سکونت آنها از همدیگر دارد. در جوامعی که همسرگزینی به صورت خودانتخابی^۶ صورت می‌گیرد افرادی که هرگز همدیگر را ندیده باشند نمی‌توانند با همدیگر ازدواج کنند. هر چه افراد بیشتر با همدیگر برخورد و ملاقات داشته باشند فرصت آشنایی و ازدواج آنها بیشتر است. فراوانی و میزان تماس آنها بستگی به مجاورت مکانی آنها دارد. آن گروه از افراد جامعه که محل زندگی‌شان نزدیک به هم می‌باشد و یا در محیط مشترکی به کار یا تحصیل مشغولند و یا به یک سازمان و باشگاه مشترک تعلق

دارند بیشتر به سمت همدیگر کشیده می‌شوند. بنابراین دو نوع مجاورت را می‌توان از یکدیگر تشخیص داد: مجاورت سکنی^۷ و مجاورت سازمانی^۸.

مجاورت سکنی: تمایل افراد به انتخاب همسر از میان کسانی که به لحاظ جغرافیایی در نزدیکی و در دسترس آنها زندگی می‌کنند مجاورت سکنی نامیده می‌شود. اولین مطالعه در این زمینه توسط جیمز بوسار (۱۹۳۲) در فیلادلفیای آمریکا صورت گرفت. وی آدرس محل سکونت ۵۰۰۰ نفر از افراد تازه ازدواج کرده را از دفاتر ثبت ازدواج تهیه نمود و با بررسی آنها پی برد که یک ششم از آن افراد در فاصله یک ساختمان، یک سوم آنها در فاصله پنج ساختمان و بیش از نیمی از آنها در فاصله ۲۰ ساختمان از همدیگر سکونت داشته‌اند. وی نتیجه گرفت که نسبت ازدواجها متناسب با افزایش فاصله بین طرفهای ازدواج به طور قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌یابد.

مجاورت سازمانی: تمایل افراد به انتخاب همسر از میان همکاران خود، مجاورت سازمانی نامیده می‌شود. سازمانهای مختلف از طریق فراهم آوردن زمینه تماس اعضا، مستقیماً باعث تحقق ازدواج اعضای خود می‌گردند. حضور در دانشکده و دانشگاه، اداره، شرکت و هر جای دیگری که اعضای یک سازمان در تماس مستمر با همدیگر باشند ممکن است نهایتاً منجر به ازدواج گردد. از آنجایی که عضویت سازمانی دربرگیرنده ارزشها و علائق مشترک می‌باشد لذا اینگونه مجاورتها بیش از مجاورت سکنی به ازدواج منتهی می‌گردند. یکی از مفروضات تئوری همجواری این است که فاصله مکانی از این جهت بر انتخاب همسر اثر می‌گذارد که امکان دیدار و آشنایی افراد را فراهم می‌کند. کلارک

تئوریهای همسرگزینی

افراد چگونه همسر خود را

انتخاب می‌کنند؟

محمود شهابی

(۱۹۵۲)، این مفروضه را در آهایوی آمریکا آزمود. وی آدرس زوجهای تازه ازدواج کرده را هم در زمان آغاز آشنایی آنها و هم در موقع ثبت رسمی ازدواجشان تهیه نمود. وی دریافت که نیمی از زوجها در فاصله بین آشنایی و ثبت رسمی ازدواج، آدرس محل سکونت خود را تغییر داده‌اند. برخی از آنها به همدیگر نزدیکتر و شماری نیز دورتر شده بودند. وی دریافت که بیش از نیمی از زوجها در هنگام آشنایی، در فاصله ۱۶ ساختمان از همدیگر سکونت داشته‌اند و همین افراد کسانی هستند که محل سکونت خود را تغییر نداده‌اند. وی همچنین پی برد که نسبت کسانی که بعداً آدرس محل سکونت خود را به همدیگر نزدیک کرده‌اند و نیز شمار زوجهایی که در زمان ثبت رسمی ازدواج، در فاصله چهار ساختمان از همدیگر سکونت داشته‌اند افزایش یافته است.

تئوری همجواری بیانگر اهمیت یک عامل غیرشخصی (عامل جغرافیایی یا اکولوژیک) در روند همسرگزینی است اما این تئوری صرفاً مبین یک امر بدیهی و آشکار است و آن این است که ازدواج بین کسانی ممکن است صورت گیرد که فرصت دیدار همدیگر را داشته باشند. همجواری در رابطه با همسرگزینی صرفاً به عنوان یک عامل محدودکننده عمل می‌کند، یعنی هیچکس همسر خود را از میان بی‌نهایت همسر ممکن انتخاب نمی‌کند بلکه تنها در درون گروه و از میان کسانی که در تماس با آنهاست دست به انتخاب می‌زند. به علاوه امروزه با افزایش امکان تحرک و دسترسی به وسایل حمل و نقل و در نتیجه تحرک جغرافیایی، از اهمیت نقش این عامل در روند همسرگزینی کاسته شده است.

۲- تئوری همسان همسری^۱

در پاسخ به این سؤال که آیا افراد دارای ویژگیهای مشابه، به سمت همدیگر کشیده می‌شوند و یا افراد دارای ویژگیهای نامشابه و اینکه کدام یک از این دو گرایش، تأثیر بیشتری در همسرگزینی می‌گذارند، دو تئوری مختلف پیشنهاد شده است: تئوری همسان همسری یا زوج‌یابی جورشده^۲ و تئوری ناهمسان همسری^۳ یا ازدواج آمیخته^۳.

تقریباً همه نظامهای همسرگزینی به ازدواج همسان تمایل دارند و این خود نتیجه تمایل به معامله‌گری است. یعنی معمولاً با توجه به انواع مشخصات، اشخاص همسان با یکدیگر ازدواج می‌کنند. همسان همسری از طریق قواعد درون همسری که در مقابل قواعد برون همسری قرار می‌گیرد حمایت می‌شود. در همه جوامع این قواعد وجود دارد، حتی در جوامعی که مبتنی بر آزادی انتخاب فردی و حقوق برابر شهروندان است این واقعیت وجود دارد که افراد، خواهان ازدواج با واجدین شرایط مشابه می‌باشند. البته میل به همسان همسری از آنجایی مجاز شناخته می‌شود که خانواده و اجتماعات خانوادگی از آن مستثنی شده و واحدهای اجتماعی بزرگتر مورد توجه قرار گیرند و گرنه اعضای یک خانواده بیشترین تشابه را در زمینه خانوادگی دارند، اما حرمت زنا با محارم^۳ به عنوان یک قاعده تقریباً جهانی، ایجاب می‌کند که انسانها با افرادی خارج از گروه خانوادگی خود ازدواج کنند. همچنین درون همسری در بعضی از جوامع ابتدایی به ویژه در دهکده‌های کوچک که اعضای آن عمدتاً از وابستگان خونی تشکیل شده‌اند و تبادل عروس یا داماد بین دهکده‌ها باعث پیوند و جلوگیری از تهاجم یکی به دیگری می‌گردد مصداق پیدا نمی‌کند. اما آنگاه که

واحد اجتماعی بزرگتری همچون ملت مطرح می‌شود، میل به همسان همسری خود را نمایان می‌سازد.

۲-۱- همسان همسری افقی^۴ یا واجدیت شرایط جغرافیایی^۵

منظور از همسان همسری افقی، ازدواج افراد دارای یک ملیت واحد با همدیگر می‌باشد. ازدواجهای بین‌المللی معمولاً فشارهایی را بر زوجها جوان وارد می‌کنند. طرف غیربومی و بیگانه با محیط، باید فرهنگ جدید را بیاموزد در حالی که طرف بومی، مدرس و معلم فرهنگی وی می‌گردد. این امر ساخت ازدواج را به نفع تسلط طرف بومی تغییر می‌دهد.

آوردن همسر بیگانه معمولاً با مخالفت و مقاومت اعضای گروه خویشاوندی دو طرف مواجه می‌گردد، اما گروه میزبان به تدریج دست از مخالفت برداشته و به «جامعه‌پذیر کردن» مهمان خود مشغول می‌شود. اشتروس (۱۹۵۴) در بررسی خود دریافت که والدین سربازان آمریکایی نقش مهمی را در فرهنگ‌پذیری عروسهای ژاپنی خود ایفا کرده‌اند و بدانها راه و رسم خرید، استفاده از وسایل آشپزخانه و امثالهم را آموخته‌اند. در این‌گونه ازدواجها، تضاد سنتها امری اجتناب‌ناپذیر است اما بسته به ترکیب فرهنگی، شدت و ضعف دارد. هانت و کولر (۱۹۵۷) در مطالعه خود دریافتند که سربازان آمریکایی که با همسران فیلیپینی خود در نزدیکی یکی از پایگاههای نظامی آمریکا در فیلیپین زندگی می‌کردند، تضادهای زیادی با همسران خود داشتند. موضوع این تضادها مسائلی چون امور خانه‌داری و بچه‌داری، طرز تلقی و رفتار جنسی متفاوت، عادات غذایی و نوع تفریحات و سرگرمیهای مختلف بوده است. در این مورد که آیا ازدواجهای



بین‌المللی قرین به موفقیت می‌باشند یا نه، هیچ‌گونه شواهد آماری در دست نیست اما شاید منطقی باشد اگر این فرضیه مطرح شود که در این‌گونه ازدواجها زوجین فشارهای زیادی را متحمل می‌شوند. لذا در نظر بسیاری از افراد، واجدین شرایط جغرافیایی برای ازدواج معمولاً به مرزهای یک هویت و موجودیت فرهنگی که ما آن را یک جامعه یا یک ملت می‌نامیم محدود می‌گردد.

۲-۲- همسان همسری عمودی^۴ یا واجدیت شرایط اجتماعی^۳:

همسان همسری عمودی را می‌توان تحت دو مقوله مورد بررسی قرار داد:

۱- موفقیت‌های موروثی کاستی ۲- موقعیت‌های مکسب طبقاتی.

در سیستم کاستی که عضویت انسانها در گروهها از لحظه تولد و حتی قبل از آن تعیین می‌گردد ممنوعیت ازدواج دو فرد از دو کاست مختلف اگرچه به اندازه حرمت زنای با محارم شدید نیست اما می‌توان آنها را با یکدیگر مقایسه کرد: حرمت زنای با محارم، درون‌همسری را بین افراد بسیار نزدیک به هم (محارم) منع می‌کند در حالی که در سیستم کاستی، برون‌همسری بین افراد بسیار دور از هم ممنوع است. این حرمتها در سیستم کاستی هند شدیداً رعایت می‌شوند اما شکل ضعیفتر آن را در ازدواج بین سیاهان و سفیدپوستان در آمریکا نیز می‌توان ملاحظه کرد.

طبقه اجتماعی پدیده‌ای پیچیده‌تر و ظریفتر از کاست می‌باشد و تعیین تفاوت بین ازدواجهای درون‌همسر^۵ و برون‌همسر^۶ جز در موارد حاد مشکل است. ماهیت سیال نظامهای طبقاتی و تأکید کمتر آن بر روی موقعیت موروثی نسبت به سیستم کاستی، ممانعت از ازدواجهای برون‌همسر را کاهش می‌دهد اما آن را کاملاً از بین نمی‌برد.

بر اساس مطالعاتی که در آمریکا در مورد ازدواج و طبقه اجتماعی صورت گرفته می‌توان نتیجه گرفت که میل به ازدواج در مواردی که ملاک هم طبقه بودن را موفقیت‌های

شخصی بدانیم بیشتر است تا مواردی که ملاک هم طبقه بودن را منشأ خانوادگی بدانیم. صرفنظر از زمینه‌های خانوادگی افراد طبقه متوسط با افراد هم طبقه خود ازدواج می‌کنند. در موارد استثنایی یعنی در مواردی که خطوط طبقاتی مورد تخطی واقع میشوند این مردان طبقه بالا هستند که با زنان طبقه پایتتر از خود ازدواج می‌کنند.

شاید یکی از دلایل این امر این باشد که اینگونه ازدواجها، موقعیت شوهر را تهدید نمی‌کند و مسایل شخصی‌تری چون زیبایی و جذابیت زنان طبقه پایین، به عنوان عوامل جبران‌کننده عمل می‌کنند. در حالی که اگر زن طبقه بالا به خاطر زیبایی با مردی از طبقه پایین ازدواج کند مورد سرزنش قرار می‌گیرد و مرد به عنوان یک معامله‌گر و کسی که می‌خواهد از ثروت زن استفاده کند معرفی می‌شود. وقتی افراد در یک سیستم بسته و در درون طبقه اجتماعی خود ازدواج کنند شاهد پدیده همسان‌همسری خواهیم بود. در غیر این صورت شاهد دو پدیده فرادست همسری^۷ و فرودست همسری^۸ خواهیم بود. فرادست همسری به ازدواج فرد با فردی از طبقه بالاتر و فرودست همسری به ازدواج فرد با فردی از طبقه پایتتر اطلاق می‌شود.

بر اساس تحقیقاتی که توسط یک جامعه‌شناس آمریکایی بنام ستنرز (۱۹۴۹) صورت گرفته، این نتیجه بدست آمده است که زنان و مردان میل دارند همسر خود را از میان خانواده‌هایی انتخاب کنند که دارای منزلت شغلی مساوی یا نزدیک به هم باشند. شاخص طبقه اجتماعی در تحقیق این جامعه‌شناس، شغل پدر بوده است. جامعه‌شناس دیگری به نام هالینگهد (۱۹۵۰) نیز با مطالعه‌ای در نیوهایون آمریکا نتیجه گرفت که ۸۳ درصد از ازدواجها بین افراد همان طبقه یا طبقه مجاور بوده است و هنگامی که زنان با مردان طبقه دیگری ازدواج کرده‌اند معمولاً آن طبقه، بالاتر از طبقه خودشان و ازدواجشان ناهمسان و صعودی بوده است. شاید بتوان دلیل این تمایل را این‌گونه تفسیر کرد که ازدواج

مردی از طبقه پایین با زنی از طبقه بالا متناقض با سنتهای پدرسالارانه موجود در جوامع پدرسالار می‌باشد. در این جوامع مردانگی با تفوق و برتری معادل تلقی می‌شوند و مخدوش شدن این سنت و تسلط زن بر شوهر برای فرد قابل تحمل نیست. به علاوه ازدواجهایی که در آن زن از طبقه اجتماعی بالاتری برخوردار باشد به تسلط بیش از حد زن منجر می‌شود و این وضعیت بنابر مطالعات انجام شده باعث شوریختی زناشویی می‌گردد.

۲-۳- همسان همسری سازمانی^۹
بعضی از سازمانها، اعضای خود را به ازدواج در درون گروه عضویتی خود تشویق می‌کنند. یکی از مهمترین این سازمانها، سازمانهای مذهبی می‌باشند که از طریق آیینی کردن^{۱۰} ازدواج در شکل‌گیری خانواده‌های جدید دخالت می‌نمایند. تقریباً همه سازمانهای مذهبی تا حدی به هنجار درون‌همسری سازمانی متعهدند. توانایی یک سازمان مذهبی در تقویت چنین هنجاری بستگی به توانایی آن در فراهم آوردن اعضای واجد شرایط، جهت همسرگزینی دارد. هر چه گروه مذهبی کوچکتر باشد (و بنابر این هر چه تعداد افراد واجد شرایطی که انتخاب در میان آنها صورت می‌گیرد کمتر باشد) درون‌همسری نیز کمتر رخ می‌دهد. اگرچه سازمانهای مذهبی از تغییر کیش اعضای برون‌همسر استقبال می‌کنند اما اعضای که تغییر کیش ندهند مشکلاتی را هم برای سازمان مذهبی و هم برای ازدواج خود به وجود می‌آورند.

ازدواج با افراد ناهمسان از لحاظ مذهبی را می‌توان نشانه ضعف کنترل‌های اجتماعی دانست (هیس - ۱۹۶۰). میل به ناهمسان همسری مذهبی در میان همه افراد یک جامعه یکسان نیست. بر اساس مطالعات به عمل آمده در جامعه آمریکا افراد جوانتر و کسانی که در موقعیت اقتصادی - اجتماعی پایینتری قرار دارند بیشتر مستعد این‌گونه ازدواجها هستند (بورخینال و چانسلور -

● «هرچه افراد بیشتر با همدیگر برخورد و ملاقات داشته باشند، فرصت آشنایی و ازدواج آنها بیشتر است. فراوانی و میزان تماس آنها بستگی به مجاورت مکانی آنها دارد.»

جیمز بوسار

● آوردن همسر بیگانه معمولاً با مخالفت اعضای گروه خویشاوندی دو طرف مواجه می‌شود، اما گروه میزبان به تدریج به جامعه‌پذیر کردن مهمان خود مشغول می‌شوند.

● مردان معمولاً زودتر از زنان می‌میرند و قاعدتاً باید مردان به لحاظ سنی جوانتر از زنان خویش باشند، اما تمایلات پدرسالارانه ازدواج مردان با زنان جوانتر را تشویق می‌کنند.

۱۹۶۲). افراد جوانتر هم رمانتیکتر هستند و هم عصیانگرتر. شاید بتوان نتیجه گرفت که افزایش ازدواجهای بین مذهبی نشانه کاهش اهمیت مذهب در یک جامعه است.

بر اساس مطالعاتی که بر روی ازدواج همسان و ناهمسان از لحاظ مذهبی صورت گرفته، معلوم شده است که اکثر ازدواجهای بین مذهبی با شکست روبرو شده‌اند و میزان طلاق در بین این‌گونه ازدواجها بیشتر از ازدواجهای همسان بوده است.

۲ - ۴ - همسان همسری طولی^{۲۴} یا واجدیت شرایط زیست‌شناسانه^{۲۵}

ضعیفترین هنجارهای درون همسری را می‌توان در ویژگیهای زیست‌شناسانه مانند: قد، وزن و سن دید. هنجارهای موجود، ویژگیهایی را که زن در آن برتر از مرد باشد تشویق نمی‌کند مثلاً مستتر بودن زن یا بلندتر بودن قد و قامت او. در مورد قد نیز معمولاً بلندتر بودن قد مرد نسبت به زن، جامعه‌پسند است بنابراین برتری مرد در این زمینه نشان‌دهنده ازدواج نرمال است. در مورد سن، مردان معمولاً زودتر از زنان می‌میرند و قاعده‌تاً انتظار می‌رود که مردان به لحاظ سنی جوانتر از زنان خویش باشند اما تمایلات پدرسالارانه، ازدواج مردان با زنان جوانتر را تشویق می‌کند به طوری که قاعده در مورد سن، برابری نیست بلکه مستتر بودن مرد است. بنابراین مفهوم همسان همسری در مورد عوامل زیست‌شناسانه، کاربرد بسیار محدودی دارد. پیامدهای ساختاری اختلاف سن در ازدواج، مشخص و معلوم می‌باشد اما تأثیر این اختلاف بر موفقیت زناشویی چندان روشن نیست. در بعضی از جوامع، همسان همسری سنی به موفقیت زناشویی کمک می‌کند. در تحقیقی که توسط بلود در دیترویت آمریکا صورت گرفت معلوم شد که در ازدواجهایی که در آن زن سه سال از شوهر خود مستتر بوده و یا شوهر ۱۰ سال از همسر خود مستتر بوده است میزان رضایت از زندگی زناشویی بسیار پایین بوده است. برعکس در مطالعاتی که همین جامعه‌شناس

در توکیو ژاپن انجام داده است معلوم شده که زنانی که با مردانی مستتر از خود (بیش از ۳ سال) ازدواج کرده بودند از زندگی خود راضیتر بودند تا زنانی که با مردان همسن خود ازدواج کرده بودند و جالبتر اینکه مردانی که با زنان مستتر از خود ازدواج کرده بودند همان قدر راضی بودند که مردان ازدواج کرده با زنان کم‌سن و سالتتر از خود (۴ تا ۶ سال کوچکتر). می‌توان نتیجه گرفت که این یافته‌های متناقض در جامعه آمریکا و ژاپن نشان‌دهنده ضعف همسان همسری به عنوان یک اصل و قاعده کلی است و همین‌طور نشان‌دهنده این است که همسان همسری سنی مفهومی است که به فرهنگ یک جامعه وابسته است.

نقد تئوری همسان همسری

همسان همسری بیشتر نتیجه جریانانات اجتماعی دیگری است از جمله: تعامل در گروههای کم و بیش همگن و دیگری «هم سطح طلبی» در بازار ازدواج. علت نخستین اجازه نمی‌دهد که مرد و زن جوانی که از لحاظ مشخصات اجتماعی تفاوت بسیار دارند با هم روبرو شوند. به علاوه اگر مرد جوانی علاقه زاید و بی‌جهتی نسبت به زنی که از لحاظ اجتماعی با او تفاوت فاحش دارد ابراز نماید، به احتمال زیاد از طرف خانواده و دوستانش سرزنش خواهد شد. در مورد عامل دوم نیز این نکته مهم است که بدون داشتن مشخصات بارز، فرد نمی‌تواند در مقابل رقابیش که بیش از او در بازار ازدواج عرضه می‌کنند قد علم کرده و همسر دلخواهش را تصاحب کند. لذا افراد ناگزیر به سمت همسان همسری روی می‌آورند. یک مسئله دیگر در مورد همسان همسری این است که تشابه مشاهده شده در تحقیقات ممکن است بیشتر نتیجه ازدواج و جامعه‌پذیری متقابل باشد تا علت آن. از نظر بعضی از جامعه‌شناسان، همسان همسری فقط میدان و دایره انتخاب را تعیین می‌کند. افراد ممکن است از درون این دایره، زوجهایی را جستجو کنند که نیازهای

آگاهانه یا ناخودآگاهانه آنان را ارضا نمایند. از نظر آنها همسان همسری بیشتر در سطح متغیرهای اجتماعی (مذهب، سطح تحصیلات، منزلت اجتماعی و...) مؤثر واقع می‌شود. در سطح انگیزش روانشناسانه عامل تعیین‌کننده تری وجود دارد و آن نیازهای مکمل و یا تئوری ناهمسان همسری است.

ادامه دارد

یادداشتها:

1. Levirate
2. Sororate
3. Prescriptive
4. Preferential
5. The Theory Of Propinquity
6. Self - Selection
7. Residential Propinquity
8. Organizational Propinquity
9. Homogamy
10. Assortative mating
11. Heterogamy
12. Mixed marriage
13. Incest taboo
14. Horizontal homogamy
15. Geographical eligibility
16. Vertical homogamy
17. Social eligibility
18. Endogamous
19. Exogamous
20. Hypergamy
21. Hypogamy
22. Organizational Homogamy
23. Ritualization
24. Longitudinal Homogamy
25. Biological Eligibility

● نتیجه جالبی از یک تحقیق در ژاپن نشان داد مردانی که با زنان مسن‌تر از خود ازدواج کرده بودند، همان قدر راضی بودند که مردان ازدواج کرده با زنان کم‌سن‌تر از خود.



سلمانی رفتن، بی حرف و نقل

فیونا مارشال

ترجمه ندا سهیلی

بعد او را روی صندلی مقابل آینه بنشانید. حوله را روی دوشش ببیندازید و به وی نشان دهید که چگونه آرایشگر برای اصلاح موهایش از قیچی استفاده می‌کند. یک دسته کوچک یا چند تار موی نامرتب را بچینید و مو را به خودش بدهید و به او نشان دهید که چه می‌کنید. حتی می‌توانید به او اجازه دهید که ششوار شما را امتحان کند. ابتدا خودتان از ششوار استفاده کنید و به او نشان دهید که چگونه کار می‌کند. سپس آن را روی کمترین درجه بگذارید و کمی دورتر از سر او نگه دارید چون ممکن است جریان هوای گرم و صدای ششوار در وهله اول او را بترساند. حتی می‌توانید به بچه بگویید در نقش یک آرایشگر با عروسکهایش بازی کند. یک بطری کوچک را از شامپو پر کنید و به او کمک کنید موهای عروسکش را در حمام بشوید و بعداً موهای عروسکش را خشک و با یک برس کوچک مرتب کنید. یک تکه روبان یا سنجاق کوچک می‌تواند کار را تکمیل کند.

● وقتی به سلمانی می‌روید:

روز بزرگ فرا رسیده است و شرایط به همان خویشت که پیش‌بینی می‌کردید. مانند سایر مواقع که از خانه بیرون می‌روید آماده شوید. پوشک یا چیزهای ضروری دیگر را به علاوه خوراکی، نوشیدنی و اسباب بازی مورد علاقه او یا سرگرمی دیگری مانند کتاب، مداد رنگی و کاغذ یا حتی یک عروسک با برس کوچک یا عروسکی پارچه‌ای که در بغل بگیرد بردارید. اگر وانمود کنید که عروسک هم می‌خواهد موهایش را بشوید و کوتاه کند مفید خواهد بود. اگر با دوستی که او هم بخواهد موهای بچه‌اش را کوتاه کند بروید بهتر است چون می‌توانید یکدیگر را همراهی کنید در ضمن اینکه وجود دو بزرگسال هم بهتر است. کار شما احتمالاً ۳۰ تا ۴۵ دقیقه طول می‌کشد اما بهتر است کمی وقت اضافه هم در نظر بگیرید چون ممکن است آرایشگاه شلوغ باشد. پیش از حرکت، بچه را به دستشویی ببرید (اگر عادت دارد سر لگن بنشیند) و

زمانی را تعیین کنید که می‌دانید بچه در بهترین شرایطش قرار دارد. نه زمانی که گرسنه یا بدخلق است و خوابش می‌آید. وقتی که قرار می‌گذارید ببینید آیا آرایشگر می‌تواند با بچه صحبت کند و یا محیط آرایشگاه را بدون اتلاف وقت زیاد به او نشان دهد. برخی سلمانیها مداد رنگی و کاغذ و تصویرهای خنده‌دار برای بچه‌ها تدارک می‌بینند. اگر سلمانی که شما می‌روید از این چیزها ندارد، یادتان باشد یک کتاب یا اسباب بازی کوچک یا مداد رنگی و کاغذ همراه خودتان ببرید. اگر در نزدیکی محل خانه خود سلمانی مناسب پیدا نکردید و توانستید آرایشگری را بیابید که به منزل بیاید و سر تمام افراد خانواده را اصلاح کند بهتر است. در این صورت از دوستان و فامیل سراغ آرایشگری را بگیرید که به خانه‌تان بیاید.

● پیش از آنکه به سلمانی بروید:

پیش از آنکه بچه را به سلمانی ببرید، ذهن او را با موضوع آشنا کنید. برایش توضیح دهید که چرا باید به سلمانی برود: موهایش دارد بدحالت می‌شود، توی چشمش می‌ریزد، بعد از اصلاح خوشگلتر می‌شود. یک بار که برای اصلاح موی خودتان به سلمانی می‌روید بچه را نیز با خود ببرید تا او ببیند که این کار چگونه انجام می‌شود. یک خوراکی سبک یا نوشیدنی، چند کتاب یا اسباب بازی در آرام نگهداشتن او مؤثر خواهد بود.

در خانه یک بازی ترتیب دهید. سر کودک را بشوید و خودتان نقش آرایشگر را بازی کنید و او را در نقش مشتری بگذارید. کودک را در یک حوله بزرگ بپیچانید، روی صندلی طوری بنشانید که بتواند تکیه دهد یا سرش را به سمت لگن یا وان حمام نگه دارد. سپس با دوش دستی یا پارچ آبی موهایش را بشوید. مراقب باشید که آب اصلاً به چشمش نرود. (حوله کوچکی در دست داشته باشید تا در صورت لزوم از آن استفاده کنید). به او توضیح دهید که در سلمانی هم همین طور موهایش را می‌شویند.

زمانی که اولین حلقه‌های موی کودکان بلند می‌شود یا به صورت دسته‌ای گره می‌خورد، وقت آن است که راهی سلمانی شوید. بعدها رفتن به سلمانی در زندگی فرزند شما به صورت یک امر عادی درمی‌آید، بنابراین اهمیت دارد که او را آماده کنید و به او اطمینان خاطر دهید که وقتی برای اولین بار به سلمانی می‌رود هیچ مشکلی پیش نخواهد آمد. ممکن است این کار برای شما عادی باشد ولی کودکان نمی‌دانند باید انتظار چه جور چیزی را داشته باشد: آیا مثل دکتر رفتن است؟ وقتی موهایش را کوتاه می‌کنند دردش می‌آید؟ و آیا موهایش واقعاً دوباره بلند می‌شود؟ اندکی وقت بگذارید و به او توضیح دهید که در سلمانی چه اتفاقی می‌افتد و سعی کنید روزی را انتخاب کنید که هم سر خودتان خلوت باشد هم سلمانی. رعایت نکات عملی ذیل به شما کمک می‌کند تا اولین باری که فرزندتان را به سلمانی می‌برید بسیار خوش‌آیند باشد.

● سلمانی مناسب بیابید:

در صورت امکان به سلمانی مخصوص اصلاح موی اطفال بروید. او نه تنها در اصلاح مو هنگام ناآرامی بچه تجربه دارد، بلکه احتمالاً خوش رفتاری بیشتری با او می‌کند. زمانی که سلمانی را انتخاب می‌کنید توجه کنید که آیا قیمت جداگانه برای اصلاح موی اطفال دارد و یا تمام انتظارات شما را از یک آرایشگاه از قبیل نظافت، نظم و ترتیب و خوش‌برخوردی کارکنان برآورده می‌کند؟ بهتر است قبلاً از سلمانی وقت بگیرید و سرزده نروید چون در آن صورت آرایشگر نمی‌تواند بلافاصله موی کودک شما را کوتاه کند.

اگر آرایشگاه شلوغ باشد بچه دل‌سرد می‌شود و اگر بخواهید برگردید و دیرتر بروید خسته خواهد شد. ببینید چه وقت سرشان خلوت است و شما را منتظر نخواهند گذاشت. اگر بچه مجبور باشد نیم ساعت بنشیند و پاهایش را بهم بزند سلمانی رفتن او آغاز خوبی نخواهد داشت.

حواستان باشد که گرسنه یا تشنه نباشد. از قبل به آرایشگر بگویید که دقیقاً چه می‌خواهید تا انجام کار تا حد امکان ساده و سریع شود.

اگر بچه نمی‌گذارد موهایش را بشویند آرایشگر می‌تواند فقط مو را مرطوب یا حتی همان‌طور خشک کوتاه کند. اگر آرایشگر در اصلاح موی اطفال تجربه داشته باشد می‌تواند راهی برای آرام کردن او بیابد. اگر کودک شروع به بی‌قراری کرد حواس او را با موسیقی یا صدایی که در سالن هست پرت کنید. بهترین کار اینست که به بچه نگوید سرش را بی‌حرکت نگه دارد زیرا ممکن است عصبی شود. یک بیسکویت یا آب نبات، یا حتی نقل یک داستان می‌تواند مفید باشد. اگر کودک شما خیلی خردسال باشد ممکن است آرایشگر به شما پیشنهاد کند بچه را روی پای خود بنشانید تا او بتواند به راحتی در اطراف شما حرکت کند و کارش را انجام دهد.

پس از اتمام کار می‌توانید به بچه جایزه بدهید. مثلاً اگر دختر بچه باشد یک روبان یا سنجاق سر و اگر پسر بچه باشد یک شانه رنگی یا آینه کوچک.

● وقتی از سلمانی برگشتید:

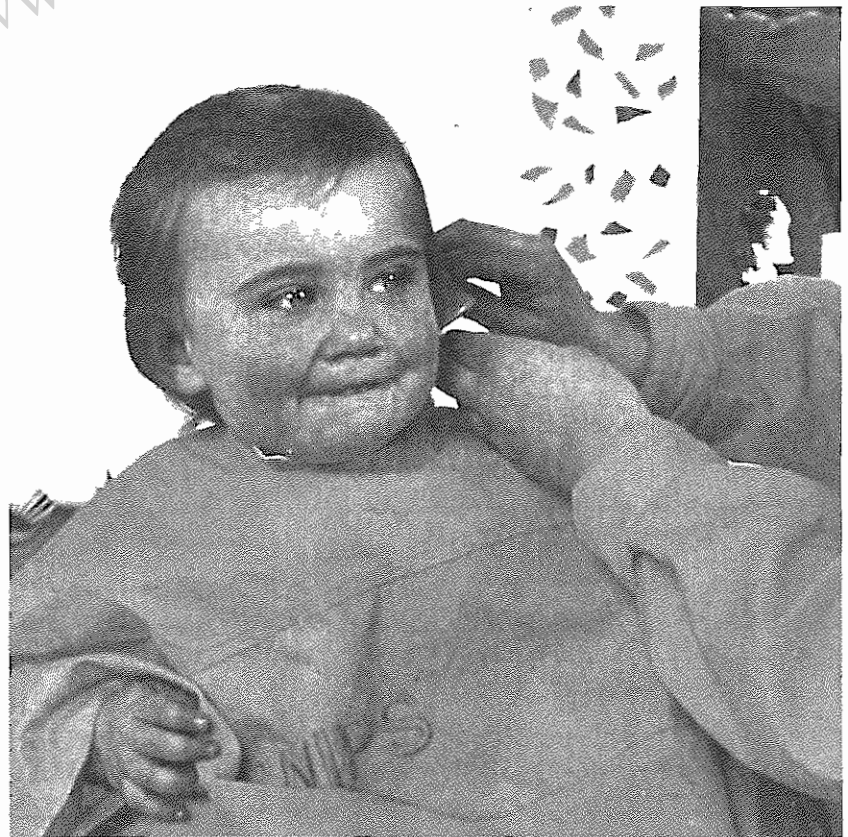
کار آن روز تحسین طفل است بنابراین حتی اگر فقط موهای او را مرتب کرده‌اید و چندان تغییری در او مشاهده نمی‌کنید به او بگویید که چقدر قشنگ شده است. همسرتان و اقوام و دوستان را ترغیب کنید که از موهای او تعریف کنند. اگر بچه رفتار خوبی داشته است تحسینش کنید. خردسالان تعویض لباس را خیلی دوست دارند پس بهتر است لباس او را عوض کنید تا ظاهری کاملاً جدید پیدا کند. استفاده از یک جفت دستکش، یک کلاه، پیراهن یا بلوزی قدیمی، یا یک کمر بند حتماً مؤثر خواهد بود. در صورت امکان می‌توانید از بچه عکس هم بگیرید.

● هنگام رفتن

به سلمانی
اسباب‌بازی مورد علاقه
کودک یا سرگرمی
دیگری مانند کتاب، مداد
رنگی و کاغذ همراه
خودتان ببرید.

● زمانی بچه را

به سلمانی ببرید
که می‌دانید او در
بهترین شرایطش
قرار دارد: زمانی که
گرسنه یا
بدخلق نیست و
خوابش نمی‌آید.



مارگارت دوراس،

نویسنده دردها و امیدهای زن

لیلا میرهادی

● دوراس وسعت عاطفی زن را می‌ستاید و در اعتراض به نادیده گرفتن تواناییها و خلاقیت‌های زنان به خلق آثار هنری خویش می‌پردازد.

نقاشی، موسیقی و شعر بهره گرفت. او تسلط بر ادبیات را اهرم موفقیت سینمایی می‌داند. زیرا از نظر وی ادبیات بر همه مسائل احاطه دارد.

در دنیای مارگریت دوراس، خاطرات، خواسته‌ها، تحریکات و مرگ، عشق و تنهایی، آرزوها، حتی مکانها و شخصیت‌هایی که از زندگی نشأت می‌گیرد یک کشف خوشتن است. او با برجسته کردن عوامل عادی زندگی به عمق ضمیر درونی انسان به خصوص انگیزه‌ها و تمایلات زن اشاره می‌کند.

خود او در این‌باره می‌گوید: «اشیا یادآور برخوردهای گذشته ما با مسائل زندگی‌مان است. مکانها تکرار دوباره یک حس است. وقتی ما در محلی قدم می‌گذاریم در آنجا قسمتی او وجود خود را جا گذاشته‌ایم و با یافتن آن قسمت دوباره «حس» خود را پیدا می‌کنیم. صداها، آدمها همه می‌توانند بخش‌های فراموش شده خاطرات ما را زنده کنند. همه این نموده‌ها، حتی کارهای ادبی، کشف ضمیر درونی خود است.

مارگریت دوراس درباره خودش می‌گوید: «نویسنده بودن به منزله داستان زندگی من است.» این نویسنده حوادث زندگی را در یک حلقه ارتباطی بین انگیزه‌ها و عملها، علت و معلولها می‌داند و آنچه که او نظر وی اهمیت دارد شیوه برخورد آدمها در مقابل این حوادث است. دوراس با تجزیه و تجلیل تلاشهای مستمر یک انسان به شناختی عمیق از شخصیتها می‌رسد و با تحقیق در فرهنگهای مختلف به دنبال موانع ارتباطی بین انسانها می‌گردد، او این موانع را به ویژه در رشد و شکوفایی زنان جهان،

رفتاری او با استفاده از تئوریهای روانشناسی مورد بحث قرار می‌گیرد، نویسنده با بیان حسهای خصوصی فرد می‌تواند محرکهایی را نشان دهد که با خواننده ارتباط درونی پیدا کند.

«رمان نو» همیشه می‌کوشد تا میدان را برای تعبیر و تفسیر خواننده باز گذارد، نویسنده سعی ندارد به پرسشی یا پیامی پاسخ دهد. در کار خویش پیش می‌رود تا در مرحله‌ای متوجه خلق یک حس، یک باور و یک اعتماد در خود و مخاطب خود می‌شود.

«مارگریت دوراس» (M.Duras) یکی از سردمداران «رمان نو» در ادبیات داستانی است. این نویسنده فرانسوی آن «شخصیت هنری» است که «یکی شدن هنرمند با اثرش» می‌نامند. زندگی، تفکرات و آثار او تاریخ تحولات اجتماعی و روانی جامعه و افراد را معرفی می‌کند.

مارگریت دوراس در ۴ آوریل ۱۹۱۴ در فرانسه متولد و زندگی‌اش تحت تاثیر درگیریها و محرومیت‌های اجتماعی دوران جنگ سپری شد. در رشته حقوق سیاسی و ریاضیات ادامه تحصیل داد. در همین دوران به طور جدی به نویسندگی پرداخت. اولین اثر او با نام «چشم سفیدها» در سال ۱۹۴۵ به چاپ رسید.

مارگریت دوراس یکی از مبتکرترین و خلاقترین نمونه‌هایی است که در صحنه فرهنگی فرانسه بعد از جنگ جهانی دوم درخشید. این نویسنده با دید وسیع و زنانه خویش راههای بیانی نوینی را در ادبیات و سینما هموار کرد. او دامنه رمان را به گستره سینما کشاند و نشان داد که در یک اثر سینمایی می‌توان از تواناییهای ادبیات،

میل به یافتن انگیزه‌ای می‌شود برای خلق آنچه که به خالق آرامش می‌بخشد، تحول به وجود می‌آورد و در تاریخ نقطه عطف می‌شود و باز می‌رود تا در آینده بستر آفرینش دیگر باشد. چنین است که «هنر» مانند رودخانه‌ای از جایگاه تاریخی خود کنده می‌شود تا در آینده باز «نوآفرین» باشد. روند تکامل هنر چنین است: رنگین‌کمانی از شرایط اقتصادی، اجتماعی و سیاسی زمان خود. در طیف هنر، ادبیات و سینما جایگاه ویژه‌ای در زندگی اجتماعی انسان داشته‌اند. ادبیات و سینما با انعکاس امیدها و دردهای فراموش شده و به دست نیامده انسانها مانند صفحه‌های نقش گرفته تاریخ گذشته را در دل آینده حفظ کرده‌اند. در واقع ادبیات شریان زنده سینماست زیرا نقطه شروع هر دو خیال است. خیال شفاف انسان جستجوگر. سینما بر تصویر می‌نشیند و ادبیات بر سپیدی کاغذ. گاهی نبض تصویر یک فیلم را می‌توان بر سپیدی کاغذ حس کرد و تصاویر سینما را مانند جملات پر صلابت یک رمان به خاطر سپرد. هر دو پایه‌های خیال پیش می‌آیند. از تواناییهای گذشته بهره می‌گیرند و در «حال» جاری می‌شوند تا به حد اعلای وضوح می‌رسند. اوج این وضوح در رمان به مرزهای «رمان نو» نزدیک می‌شود و در سینما پدیده «موج نو» را به همراه می‌آورد.

در رمان نو برای معرفی حوادث، هیچ معنا و مفهومی از طرف نویسنده بیان نمی‌شود و هر چه در «حال» چه در ذهن شخصیت‌های داستان و چه به طور عینی روی می‌دهد بدون هیچ شرح و تفسیری به خواننده نشان داده می‌شود. انسان محور اصلی طرح قرار می‌گیرد و پیچیدگیهای





در تسلیم در مقابل سنتها و عادات رفتاری بدون منطق می‌داند و شرایط اجتماعی را دلیلی بر افزایش ناهنجاریهای روانی معرفی می‌کند.

این نویسنده با عشق به زیباییهای زندگی، روابط و عواطف انسانی را در شخصیت‌های آثارش معرفی می‌کند، او با پرداختن به گفتگوهای عادی بین دو نفر از قهرمانان فیلمنامه‌اش، گره‌های روانی بین آنها را برجسته می‌کند و خواننده را به یک وضوح در خودشناسی می‌رساند. انگیزه‌ها و الهام‌های مارگریت دوراس بیشتر درونی و قلبی است. موفقیت او به خاطر دید عمیقش به مسائل اجتماعی زندگی مردم بوده است. نوشته‌های او حاوی اثراتی از خیال‌ها و کابوسهای ذهن است.

محور اکثر کارهای دوراس دنیای پرتلاطم، وسیع و پرعاطفه زن است. او وسعت عاطفی زن را می‌ستاید و در اعتراض به نادیده گرفتن تواناییها و خلاقیت‌های زنان در جوامع مختلف به خلق آثار هنری خویش می‌پردازد زیرا این وسیله را قویتر از هر رسانای دیگری می‌شناسد. البته او پاسخگوی همه سوالاتی که تاریخ در این مقوله مطرح کرده، نبوده است اما با نگرشی درونی به «عشق انسانی» اشاره می‌کند و آن را راهی برای گریز از این فشارها می‌داند.

قدرت فوق‌العاده حسی و بصری مارگریت دوراس در «گفتگونیسی» و بیان کلامی شخصیت‌ها باعث شده است که نوشته‌هایش به سینما راه پیدا کند. او در سال ۱۹۶۰ به کارگردانی سینما روی آورد و در توضیح این انگیزه در مصاحبه‌ای گفت: «من احساسی شبیه به شروع نویسنده‌گی داشتم، دیدگاه فیزیکی سینما مرا به خود جلب کرد تا پادزهری واقعی برای دردهای ادبیات بیابم و سینما آن گمشده من بود.» مارگریت دوراس در اکثر آثار خود به مسائل عاطفی، عشق و ارتباط بین این مقوله‌ها در عمق شخصیت زن می‌پردازد. زن همیشه در سایر آثار هنری اساساً با

ویژگی فیزیک جسمیش مطرح می‌شود. بدون مطالعه وضعیت تاریخی که زنان در جوامع خصوصیات فیزیکی صحبت کرد. دوراس هرگونه تفسیری از وضعیت زنان را بدون در نظر گرفتن مسایل ایدئولوژی فرهنگیشان ناقص می‌داند. او انگیزه و عقیده را در سرنوشت زن بسیار مهم می‌داند. مارگریت دوراس نه فقط به عنوان یک نویسنده علاقمند به مسائل زندگی زن در اجتماع مطرح است بلکه او زنی نویسنده، هنرمند و سینماگر است که می‌خواهد با توسل به روشها و اندیشه‌های علم روانکاوی به علل پیچیدگیها و سرخوردگیها و نقص رابطه زن در اجتماع بپردازد. او به کمک زبان نمادها، علائم، اشارات، فرهنگ و عقاید جوامع مختلف در ارتباط با آنها قرار می‌گیرد.

«تم» یا پیام اصلی آثار اولیه دوراس زندگی ذهنی و جسمی زن است. عذاب، مرگ جدایی و مادر بودن مسائلی است که هم به مثابه قدرت و هم در نقش تمنا و فشار روانی در کلیه آثار داستانی و سینمایی او مشاهده می‌شود. نویسنده درد و امید زن در تاریخ را می‌داند، او این دانش را یک برگشت به گذشته اجتماعی معرفی می‌کند، و این سوال را مطرح می‌کند: چرا باید دنیای زن با کمک واسطه‌ای بنام «دنیای مرد» مطرح شود؟ او تضادی بین جنسیت و بیان تخیل و عمل، تفکر و زندگی واقعی در جامعه را می‌یابد و اساساً مسئله انسانی زن یعنی رابطه بین قدرت و اشتیاق در عنصر مادر بودن و درد جدا شدن و از دست دادن این رابطه تکیه می‌کند. این اضطراب در همه فرهنگها در عمق روح زن وجود داشته است.

مارگریت دوراس می‌گوید: «چون خواسته‌ها، تواناییها و حتی فریادهای زن امکان کافی برای عیان شدن و تجلی ندارد تبدیل به رفتارهای ناهنجار، انزوا، حسادت، کینه و گاهی در نهایت خود تبدیل به «جنون» می‌شود. رنج فراوان سرکوب شده‌ای که در گلو می‌ماند و چون به صورت طبیعی، ارائه آن میسر نیست به نوعی «هیستری» تبدیل می‌شود و کلیت زندگی ذهنی و جسمی زن را ناقص می‌کند. بخشی از این ناتوانی به علت عدم ابراز طبیعی آرزوها و آسالم درونی خویش است.» دوراس معتقد است که وقتی وسیله بیان ذهنیات و تخیلات زن ناقص باشد آنچه آشکار می‌شود شبیه ترجمه متنی است از یک

زبان بومی.

نوشته‌های دوراس را نباید به صورت یک هویت جداگانه یا صرفاً به عنوان یک نویسنده زن که راجع به زن صحبت می‌کند نگاه کرد. مسئله او ارائه موضوع به صورت مجزا - «زن بودن» - نیست بلکه او سعی در شناخت تواناییها و قدرتمندیهای صرفاً زنانه در عرصه زندگی و اجتماع دارد. او در نوشته‌هایش جنسیت را برجسته نمی‌کند. زن یا مرد بودن را نمی‌توان در نوشته‌های او خیلی از هم تفکیک کرد. وی نگاهی مقدس به روح و ضمیر زن دارد و در تحلیل این خصوصیت، نویسنده را ملزم به خلوص و پاکی طینت می‌داند.

مارگریت دوراس در دوران زندگی خود یکی از پرکارترین هنرمندان عرصه فرهنگ جهان بوده که آثار فراوانی را در شکل‌های داستان کوتاه، رمان، نمایشنامه و فیلمنامه ارائه کرده و علاوه بر آن کارگردانی چند فیلم را شخصاً به عهده داشته است. اولین تجربه نمایش او داستان کوتاهی است به نام «لاموزیکا» که داستان زوجی است که در هتلی برای بحث بر سر جدایی به گفتگو نشسته‌اند. این هتل یادآور قسمتی از شخصیت هر کدامشان است که در ابتدای زندگی مشترک در آنجا به جا گذاشته‌اند و حالا با آمدن به این مکان با آن بعد شخصیتی خود روبرو شده‌اند. هر یک برای فرار از این تضاد، دیگری را با کلام می‌آزارد. می‌آزارد تا نشان دهد که در دوست داشتن بر دیگری برتری دارد، تا مرز نفرت در اثبات این حس پیش می‌روند و از آن عشق با نام «جهنم» یاد می‌کنند، این زوج که با بار عاطفی غنی زندگی را شروع کرده بودند دست به یک بازی خطرناک می‌زنند. هر یک به طور فردی سعی در محک زدن عاطفه و میزان عشق خود دارد، خود را می‌آزماید و در این تجربه، دیگری را در کنار خود نمی‌بیند، تنهایی را بهانه در خود رفتن می‌بیند و از دیگری غافل. هر یک در رنج این همه دوست داشتن عذاب می‌کشد و کار به تنفر می‌کشد. گفتگوی آنها حریصانه به بحث کشیده می‌شود و هر دو با اشاره به جوهره اصلی زندگی‌شان یعنی «عشق»، سعی در محکوم کردن دیگری دارند. مرد سعی می‌کند زن را به عنوان یک خاطره حیاتی برای زندگی خودش نگاه دارد، آن دو در یک مکان، هم به عشق می‌رسند و هم به نفرت. از یکدیگر جدا می‌شوند با امید آنکه روزی دوباره یکدیگر را بیابند.

زمان در آثار دوراس دارای شخصیت است، او از شب به دور از هیاهوی زندگی روزانه، جدلها و تلاشهای عادی یک زندگی به عنوان عاملی در بیان داستان خود استفاده می‌کند. دوراس با تاکید به مکانها به عنوان جایگاه و ریشه عواطف، خاطرات و موفقیت‌های فردی، ارزش آنها را تا حد شخصیت زنده داستان حفظ می‌کند.

او در فیلم «کامیون» تئوری خود را به تأیید این مطلب که باید تصاویر توصیفی برای بیان ابهامات حذف گردد تعمیم می‌بخشد. در داستان «روزها در جنگل» متناوباً تجربه‌ای چندگونه از استفاده داستان و نمایش فیلم به چشم می‌خورد.

یکی از برجسته‌ترین آثار دوراس رمان کوتاهی است به نام «مدراتو کانتابیله» موضوع عشق و مرگ، دستمایه اصلی این رمان است. این موضوع با ظرافتی بسیار در حاشیه داستان مطرح می‌شود. شخصیت زن در این رمان با یک ضعف روانی شروع و با تسلطی قوی بر خود خاتمه می‌یابد. در این رمان با استفاده از نقطه نظر اشیا، خصلت‌های درونی آدمها رو می‌شود. زن جوانی هر روز پسرش را برای آموزش پیانو به یک کلاس خصوصی می‌برد، در این رفت و آمدها پسرش در مقابل سفارشهای معلم و اصرار مادر مقاومت می‌کند، در حاشیه بیش از توجه به آموزشهای معلم به حوادث روزانه محیط زندگی خود، رفتارها و عکس‌العملها می‌پردازد. او در یادگیری پیانو سرسختی نشان می‌دهد و بیشتر به عواطف گمشده مادر خود توجه می‌کند و در این میان به سرگردانی مادر برای اقناع عاطفه سرکوب شده‌اش پی می‌برد.

ما گاهی مادر را از نگاه پسر در پس شب‌نهای پسرانه‌اش می‌بینیم و گاهی مادر را در پس زرق و برق اشیا خاص زندگی اشرافی و عطر گل ماگنولیا می‌یابیم. نویسنده اوج عشق زن را، در پراکندگی عطر گل ماگنولیا به مشام خواننده می‌رساند. در این اثر فضا آنقدر صمیمی و عمیق بیان شده است که خواننده بوی شب را می‌تواند استنشاق کند، ما «زن» را از نگاه «گل ماگنولیا» می‌بینیم، که چطور پژمرده می‌شود. این سالهای فراموش شده زندگی است که از نظر دوراس اهمیت پیدا می‌کند و انگیزه ناهنجاریهای روانی افراد می‌شود. در این اثر «زن» بالاجبار در پاسخگویی به عطش درونیش به پسرش رو می‌آورد و او را همگنی عشق خود می‌یابد و در پاسخ به این

انتخاب می‌گوید: «حتی خود عشق هم نمی‌تواند جای حس گسترده مرا بگیرد، مثل آسمان است، سریع رنگ می‌بازد.»

به ناچار گرمی نیاز خود را در سرخی گونه‌های فرزندش خلاصه می‌کند و آرام می‌گیرد. بوی ماگنولیا همه جا به مشام می‌رسد. زن، عشق و مرگ را با هم تلفیق می‌کند. مسلط می‌شود و انگیزه‌ای قوی در وی ایجاد می‌کند تا هیچ رابطه‌ای خالی از عشق را نبیند.

یکی دیگر از آثار زیبای دوراس «بعد از ظهر آقای آنده ما» نام دارد. این داستان ارتباط درونی بین پدر و دخترش است که در عمق خود ارتباطهای فراموش شده زندگی پیرمرد را جا داده است. در این رمان هم اشیا، صداها، نور و رنگ در جای خود به کار گرفته شده که به داستان جنبه سینمایی بخشیده است. صدای خش خش صندلی کهنه آن‌چنان گذشته را به خواننده معرفی می‌کند که گویی کاملاً در فضای داستان قرار گرفته است.

نوراس در رمان «امیلی ال» بدون توضیح مکان واقعه داستان با مهارت در یک جمله، خواننده را وارد فضای انتخابی رمان خود می‌کند، مقوله ترس محور اصلی این رمان است و ترس به عنوان یک ناهنجاری اجتماعی، اثر خود را روی شخصیت رمان نشان می‌دهد. در جدال ترس و عشق است که خلاقیت زاده می‌شود. دوراس با طرح روابط سطحی آدمها که خودشان خیال می‌کنند عمیق است به نوعی ترس درونی اشاره می‌کند که مانع از ارتباط واقعی بین آدمها می‌شود، این ترس از کودکی با آدمها بزرگ می‌شود و همیشه مانع حرکتی در زندگی آنهاست. در این اثر «امیلی ال» به عنوان اسطوره‌ای از آنچه که «زن» به عنوان یک عنصر «عام جهانی» باید باشد مطرح است.

اگر بتوان اثری از دوراس را نام برد که ویژگی تمام کارهای او را یک جا دارا باشد باید فیلمنامه «هیروشیما، عشق من» را ذکر کرد. «هیروشیما، عشق من» اثری ادبی - سینمایی از خانم مارگریت دوراس است که «آلن رنه» در سال ۱۹۵۹ آن را در آورد. این اثر نمونه‌ای آشکار از ارتباط ادبیات و سینماست. مارگریت دوراس در یک داستان ساده و کوتاه از مطالب پیچیده و عمیقی صحبت کرده است که هر یک در جای خود به تنهایی یک مبحث کامل اجتماعی سیاسی است. او از جنگ، استقلال، فردیت، عشق،

خشم، نفرت و انسان دوستی به صمیمی‌ترین شیوه خود قلم زده است. نویسنده با بیانی صریح تاریخ را ورق زده و در هر صفحه آن صدای ناله «انسانیت» را در تصاویر آلن رنه به تصویر کشانده است. گاهی تصاویر در سکوت طی می‌شود اما رنگ، طرح و نور صحنه‌ها فریاد کودکان وحشتزده از جنگ را به گوش می‌رساند.

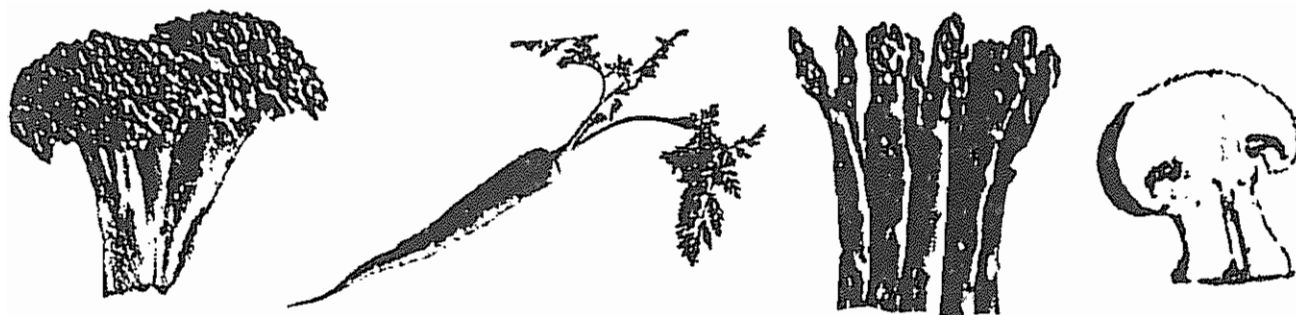
مارگریت دوراس در «هیروشیما، عشق من»، جنگ را به همان شکل و رنگی که هست نشان داده است. شخصیت زن از کودکی، نوجوانی تا بلوغ کامل بررسی می‌شود. کودکی را از همه مراحل، قویتر نشان داده و جنگ را که بی‌رحمانه کمر به نابودی «عشق» - رقیب‌ترین انگیزه زندگی - بسته است به تصویر می‌کشاند. در تصاویر مستندی از بمباران هیروشیما، کودکی در آغوش مادرش تکه‌تکه می‌شود و دختر جوانی عاشقانه می‌میرد. این تدفین عشق و عاطفه تا سالهای دور خاطره به خاطره منتقل می‌شود. دوراس آشکارا اعلام می‌کند که کودکان، پیرمردان، گلها، زندگی با جنگ کاری ندارند. چرا این همه گل‌وله و آتش و پول برای نابودی زندگی بسیج شده‌اند؟ او فیلم خود را با واقعیتی تلخ از زندگی انسانها در جنگ به پایان می‌رساند.

مارگریت دوراس با چهره‌ای استخوانی، رنگ‌پریده و زیتونی تا سن ۷۸ سالگی، هوشیارانه و مشتاقانه به تحقیق و مطالعه پرداخت و هنوز نوشته‌های او درباره کابوسهایش بر روی میز کارش باقی است. آخرین تحقیقات این نابغه ادبیات درباره ادبیات قرن هفدهم فرانسه بود که متأسفانه به پایان نرسید. این نویسنده پرکار و خلاق فرانسوی آن چنان پویا بود که نمی‌توان از «مرگ» به عنوان عاملی برای نبودنش سخن گفت.

او زندگی را به سوی «دیگر سو» ترک کرد و از آن جایی که آثار یک هنرمند نماینده او در صحنه فعالیت‌های هنری است؛ عقاید، عواطف و دلواپسیهای دوراس همچنان محور بحث‌های ادبی سینمایی باقی خواهد ماند.

«همچنان می‌ترسیدم، می‌گویم که در برابر مرگ هیچ کاری از دست ساخته نیست، که نمی‌توانم آن را بشناسم. مرگ خواهد آمد و شاید شما فرصت دیدن آن را هنگام وقوع داشته باشید.»

نقل از امیلی ال نوشته مارگریت دوراس



با تنظیم سوخت و ساز بدن

وزن ناخواسته را کاهش دهید

کتی ماتیو

ترجمه نزهت صباح نژاد

بالا می‌رود و همان لحظه قند خون پایین می‌افتد و نتیجه آن برای اغلب افراد این است: گرسنگی و خستگی.

غذاهایی که کربوهیدراتهای مرکب دارند بهترین انتخاب برای شماست. غذاهایی چون انواع سبزیها، میوه‌ها، غلات و نانهای گندم و جو که همگی حاوی ویتامین و مواد معدنی زیادی هستند.

۳ - وعده‌های غذایی روزانه را حذف نکنید: آیا تا به حال سعی کرده‌اید که با حذف یک وعده غذایی مثل صبحانه و صرف شامی مختصر رژیم بگیرید و فقط ناهار کاملی بخورید؟ اگر چنین است، باید بدانید که حذف یک وعده غذایی باعث می‌شود که وقتی گرسنگی طبیعی شما بروز می‌کند با ولع بیشتری غذا بخورید.

حذف یک وعده غذایی و پرخوری در وعده بعدی باعث افزایش وزن بدن می‌شود. طبق آزمایشاتی که روی حیوانات آزمایشگاهی انجام شده است، آن گروهی که سه وعده غذاییشان را در یک وعده صرف کرده‌اند چاقتر از گروهی هستند که غذایشان را کم‌کم و در وعده‌های غذایی مختلف خورده‌اند. در صورتی که مصرف کل کالری روزانه برای هر دو گروه یکسان بوده است.

این امر می‌تواند به همین نسبت برای انسان هم صحت داشته باشد. پس سه وعده غذای روزانه‌تان را بخورید تا سوخت و ساز بدنتان به طور ثابتی فعالیت داشته باشد.

۴ - کالری کافی مصرف کنید: هنگامی

۱۰۰ کالری چربی غذا به چربی بدن فقط سه کالری مصرف می‌شود. بنابراین رژیم غذایی که پروتئین و کربوهیدرات بیشتری داشته باشد، سوخت و ساز بدن را سرعت بیشتری می‌بخشد.

در ضمن چربیها از نظر کالری غیرتر از غذاهای دیگر هستند. یک گرم چربی نه کالری دارد در حالی که یک گرم پروتئین یا کربوهیدرات فقط چهار کالری دارد. بنابراین تناول مقدار کمی غذای چربی‌دار، مثل پنیر، گردو یا فندق، حتی از تناول مقدار زیادی غذای کم‌چربی، مثل طالبی، کالری بیشتری دارد.

۲ - غذاهای کربوهیدرات‌دار مناسبی انتخاب کنید: از آنجا که ذخیره کربوهیدراتها برای بدن شما خیلی بیشتر از چربیها «ارزش» دارد، ذخیره‌سازی آنها برای بدن بسیار حائز اهمیت است. اما همه کربوهیدراتها مشابه هم نیستند. بعضی کربوهیدراتهای ساده، مثل شکر و عسل و غذاهایی که این مواد در آنها به کار رفته است مثل شیرینی و بیسکویت رژیم غذایی را به هم می‌زنند زیرا مقدار کالری آنها زیاد است و به علاوه ارزش غذایی کمی هم دارند.

کربوهیدراتهای ساده، ترشح هورمون انسولین که قند را از جریان خون به سلولها می‌رساند، افزایش می‌دهد. وقتی شما قند یا غذاهایی که در آنها قند زیاد به کار رفته است می‌خورید، مقدار انسولین بدن ناگهان

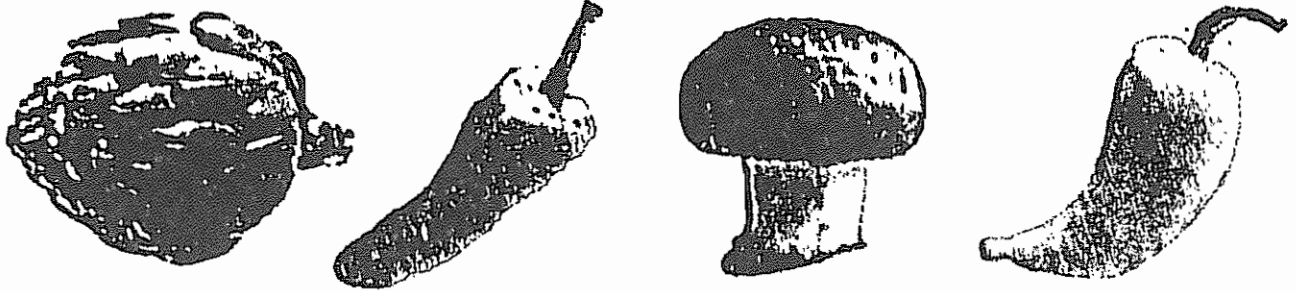
شما مرتباً رژیمهای غذایی مختلفی می‌گیرید در حالی که هنوز وزن ناخواسته را از دست نداده‌اید و حتی بدتر، وزن شما در واقع بالاتر هم رفته است! اشکال اصلی شاید از سوخت و ساز - یعنی «سرعت کار» - بدن شما باشد. اگر بدن شما سوخت و ساز خوبی داشته باشد، کالری را سریع و راحت می‌سوزاند و اگر سوخت و ساز آن کند باشد، مقدار بیشتری کالری به صورت چربی در بدنتان ذخیره می‌شود.

ناامید نشوید. تحقیقات نشان می‌دهد که می‌توان سوخت و ساز کند بدن را تسریع کرد و در نتیجه شما می‌توانید کالری مصرفی را بسوزانید و اضافه وزن خود را سریعتر از دست بدهید.

چگونه می‌توان سوخت و ساز بدن را تسریع کرد؟

۱ - مصرف چربی را در غذایان کاهش دهید: در این مورد فقط مقدار کالری مصرفی مورد نظر نیست بلکه منبع آن هم مهم است. اگر مقدار کالری را ثابت در نظر بگیریم، رژیمی که چربی بیشتری در آن گنجانده شده است در واقع چربی‌زاتر از رژیمی است که همان مقدار کالری را با ترکیب پروتئینها و کربوهیدراتها دارد.

علت چیست؟ چربیها در مقایسه با گروههای دیگر غذایی، سوخت و ساز بدن را کندتر می‌کنند. طبق برآورد، بدن برای تبدیل ۱۰۰ کالری کربوهیدرات به چربی حدود ۲۳ کالری مصرف می‌کند اما برای تبدیل



فراهم می‌کند.

● برای انجام تمرینات ورزشی وقت مشخصی را در نظر بگیرید: با خودتان قرار منظمی بگذارید و آن را اجرا کنید. اگر تصمیم بگیرید «هر وقت که فرصت داشتید» ورزش کنید، این فرصت هرگز دست نمی‌دهد. فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که به شما لذت می‌دهد مثل پیاده‌روی، پا زدن با دوچرخه و ورزشی و... و اصولاً تمریناتی که راحت‌تر می‌توان به آنها پرداخت.

● هر روز حداقل نیم ساعت ورزش کنید. در غیر این صورت بدن نمی‌تواند سوخت و ساز بالای خود را حفظ کند.

اگر شما طبق این روش جدید رژیم غذایی عمل کنید، احساس و نگرستان به زندگی دگرگون خواهد شد: وزن‌تان را کم می‌کنید، آن را ثابت نگاه می‌دارید و تسلط بیشتری به کل زندگیتان خواهید یافت.

هدف خود سریعتر و آسانتر دست می‌یابید. ورزش نه تنها مصرف کالری را بالا می‌برد بلکه سوخت و ساز بدن را حتی بعد از انجام تمرینات فشرده، در حد بالایی نگه می‌دارد بنابراین کماکان بدن کالری زیادی می‌سوزاند.

ورزش باعث تثبیت وزن بدن می‌شود زیرا حجم ماهیچه را نیز افزایش می‌دهد و ماهیچه در مقایسه با چربی بدن برای بقای خود کالری بیشتری مصرف می‌کند. بنابراین هر قدر نسبت ماهیچه به چربی بدن شما بیشتر باشد کالری بیشتری می‌سوزانید، حتی وقتی ماهیچه‌های شما در حال حرکت نیستند.

برای انجام تمرینات ورزشی موارد زیر را در نظر داشته باشید:

● تمرینات ورزشی تنفسی را انتخاب کنید: این گونه تمرینات همه بدن شما را فعال و محرکه لازم برای سوخت و ساز بدن را

که شما ناگهان کالری مصرفی را کاهش می‌دهید، نه تنها به طوری جدی بدن را در معرض کمبود مواد غذایی لازم قرار می‌دهید بلکه بدن برای مقاومت در برابر تهدید مواجهه با کمبود مواد غذایی، سوخت و ساز بدن را کاهش می‌دهد تا انرژی را ذخیره کند.

هر قدر کالری مصرفی را پایین بیاورید، سوخت و ساز بدن نیز کندتر می‌شود. بنابراین رژیم‌های غذایی‌ای که در واقع کالری بسیار پایینی دارند، کاهش وزن بدن را دشوارتر می‌کنند. زیرا بدن به دلیل کم‌خوری شما کالری کمتری مصرف می‌کند. یک رژیم غذایی معقول با چربی کم - حداقل ۹۰۰ تا ۲۰۰ کالری در روز - بسیار مفید است.

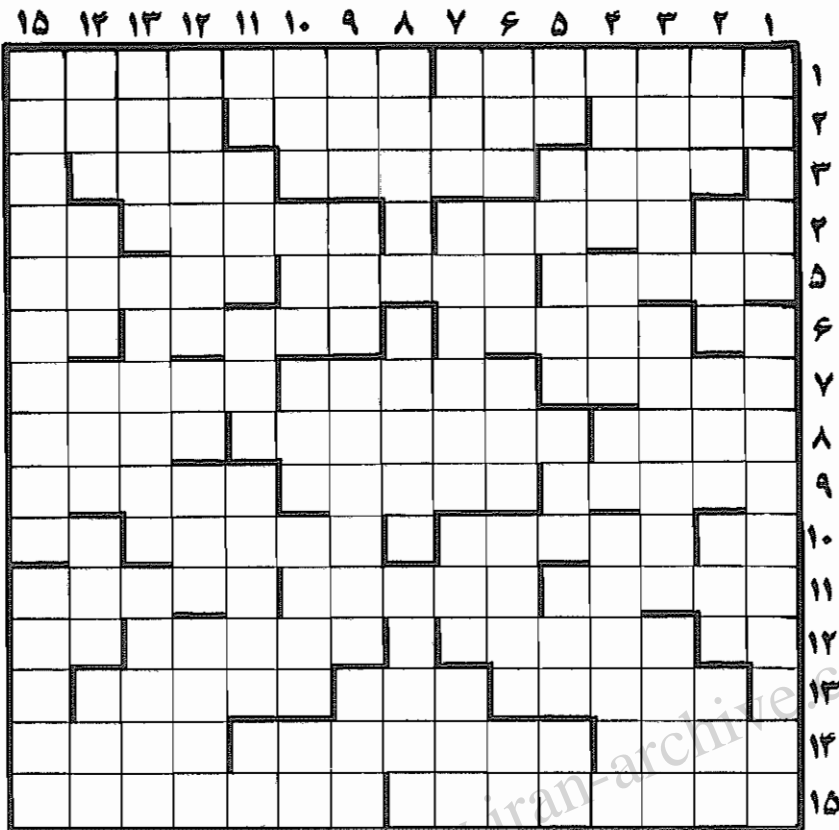
۵ - به‌طور مرتب ورزش کنید: اگر همزمان با رژیم غذایی، ورزش کنید، به

گرم چگین مخصوص بانوان و دوشیزگان

فقط چگین مثل چگین مؤثر است



فروش در کلیه داروخانه‌های سراسر کشور



جدول

الفت - گردکان - دهان - پرده دری - کوه
 افسانه‌ای ۳- شاعر پنج گنج - پسر فیلیپ
 مقدونی - نام دیگر کته ۴- از مد افتاده -
 سهولت و آسانی - عدد ماه - اخذ و فراگیری
 ۵- آب تازی - بار درخت عود - نادانی -
 موی گردن شیر - شهر مرکبات ۶- رود مرزی
 شمال - تقلید - بانگ و صدا - دشمنی نهفته
 در دل - واحد سطح ۷- دلیر و پهلوان -
 رشته کوهی در چین - از گل‌های خوشبو -
 بهره و نصیب ۸- خان مغولی - پیروز مسابقه
 - مخلوط شده ۹- شهری در فارس - گشایش
 کار- از یاد رفته - طبق فلزی ۱۰- ایتالیای
 قدیم - زیبا چشم کوهستان - روز عرب -
 زینت زن - بوی ماندگی ۱۱- کمترین وقت -
 جانور عسل دوست - زمان بی‌پایان - کوشا
 در جنگ با دشمن - حرف آخر ۱۲- کلام
 پیچیده - حرف ندا - نهر کوچک - خراب و
 ویران ۱۳- نام کوچک اولین فضانورد -
 سرزدن گناه از کسی - کاسنی ۱۴- جمله
 قرآنی - شرط و رهن - از هم پاشیده -
 نگاهیانی - نارس ۱۵- از آثار اسکار وایلد -
 نوآموز

از راست به چپ
 ۱- کارکرد - هم نبرد رستم ۲- آراسته -
 مخترع امریکایی کشتی جنگی مونیتور -
 خواب خوش ۳- بی‌نقش و نگار - کم و
 اندک - کارشناس ۴- برآمدگی ته گیوه -
 شهری در استان ایلام - زبان خودمان - از
 مصالح بنایی ۵- تن اسفندیار- گرد هندسی -
 چشمک زن سماوی ۶- زیاده‌خواهی - شهری
 در ساحل نیل در مصر - سنگهای قیمتی -
 گشوده ۷- همه و همگی - سکه طلای قدیمی
 - چوبدستی پاسبان ۸- خوراک کفش - از
 توابع شهرستان پاوه - لباس بی‌آستر ۹-
 ژاندارم قدیمی - قد و قامت - همسایه دیوار
 به دیوار ۱۰- عدد منفی - رودی در خوزستان
 - کمرو و باحیا - عدد هندسی ۱۱- پیشرفته -
 مرکز بویراحمد - سخن در پرده گفتن ۱۲-
 راندن مزاحم - میکروب کزار - پرنده ترازو -
 لعن و نفرین ۱۳- دکتر زائو - شهر بزرگ
 شمال - بلدرچین ۱۴- نیرو - تاریخی - برقرار
 ۱۵- از آثار گوگول - بی‌بند و بار
 از بالا به پایین
 ۱- چوپان و نگهبان گله - آئینه عبرت است ۲-



انتشارات و آموزش انقلاب اسلامی

(شرکت سهامی)



منتشر شد :

تحلیل داده-ستانده در ایران

و

کاربردهای آن در سنجش، پیش‌بینی، و برنامه‌ریزی

تألیف فیروز توفیق

انتشارات و آموزش انقلاب اسلامی
(شرکت سهامی)

دفتر مرکزی و فروشگاه شماره ۱: تهران، خیابان افریقا، چهارراه شهید حقانی
کوچه کمان، شماره ۲، تلفن: ۷۰-۶۸۲۵۶۹، صندوق پستی ۳۶۶-۱۵۱۷۵
فروشگاه شماره ۲: تهران، خیابان انقلاب، جنب دبیرخانه دانشگاه تهران



منتشر شد :

مسئله اقلیتهای ملی در شوروی

نویسنده: آ. آوتورخانوف

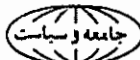
مترجم: فتح‌الله دیده‌بان

قیمت با جلد شمیز ۲۵۰۰ ریال با جلد زرکوب ۲۳۵۰ ریال

کتابی یگانه درباره سیاست شوروی نسبت به اقلیتها از زمان لنین تا گورباچف که با استفاده از منابع محرمانه به دست یکی از بلند پایگان سابق حزب کمونیست شوروی نوشته شده است.

انتشارات و آموزش انقلاب اسلامی
(شرکت سهامی)

دفتر مرکزی و فروشگاه شماره ۱: تهران، خیابان افریقا، چهارراه شهید حقانی
کوچه کمان، شماره ۲، تلفن: ۷۰-۶۸۲۵۶۹، صندوق پستی ۳۶۶-۱۵۱۷۵
فروشگاه شماره ۲: تهران، خیابان انقلاب، جنب دبیرخانه دانشگاه تهران



منتشر شد :

تحولات سیاسی در بریتانیا

نویسنده: یان داری شر و جی. دنیس داری شر

مترجم: دکتر فریدون زندفرد

قیمت با جلد زرکوب ۳۲۰۰ ریال با جلد شمیز ۲۳۵۰ ریال

آخرین کتاب از ۶ کتابی که دکتر داری شر، استاد محقق دانشگاه کمبریج، درباره کشورهای بزرگ کنونی نوشته است.

انتشارات و آموزش انقلاب اسلامی
(شرکت سهامی)

دفتر مرکزی و فروشگاه شماره ۱: تهران، خیابان افریقا، چهارراه شهید حقانی
کوچه کمان، شماره ۲، تلفن: ۷۰-۶۸۲۵۶۹، صندوق پستی ۳۶۶-۱۵۱۷۵
فروشگاه شماره ۲: تهران، خیابان انقلاب، جنب دبیرخانه دانشگاه تهران

منتشر شد :

هلن هریس پرلمن



ترجمه پروش منتخب

مددکاری اجتماعی

قیمت ۴۲۰۰ ریال

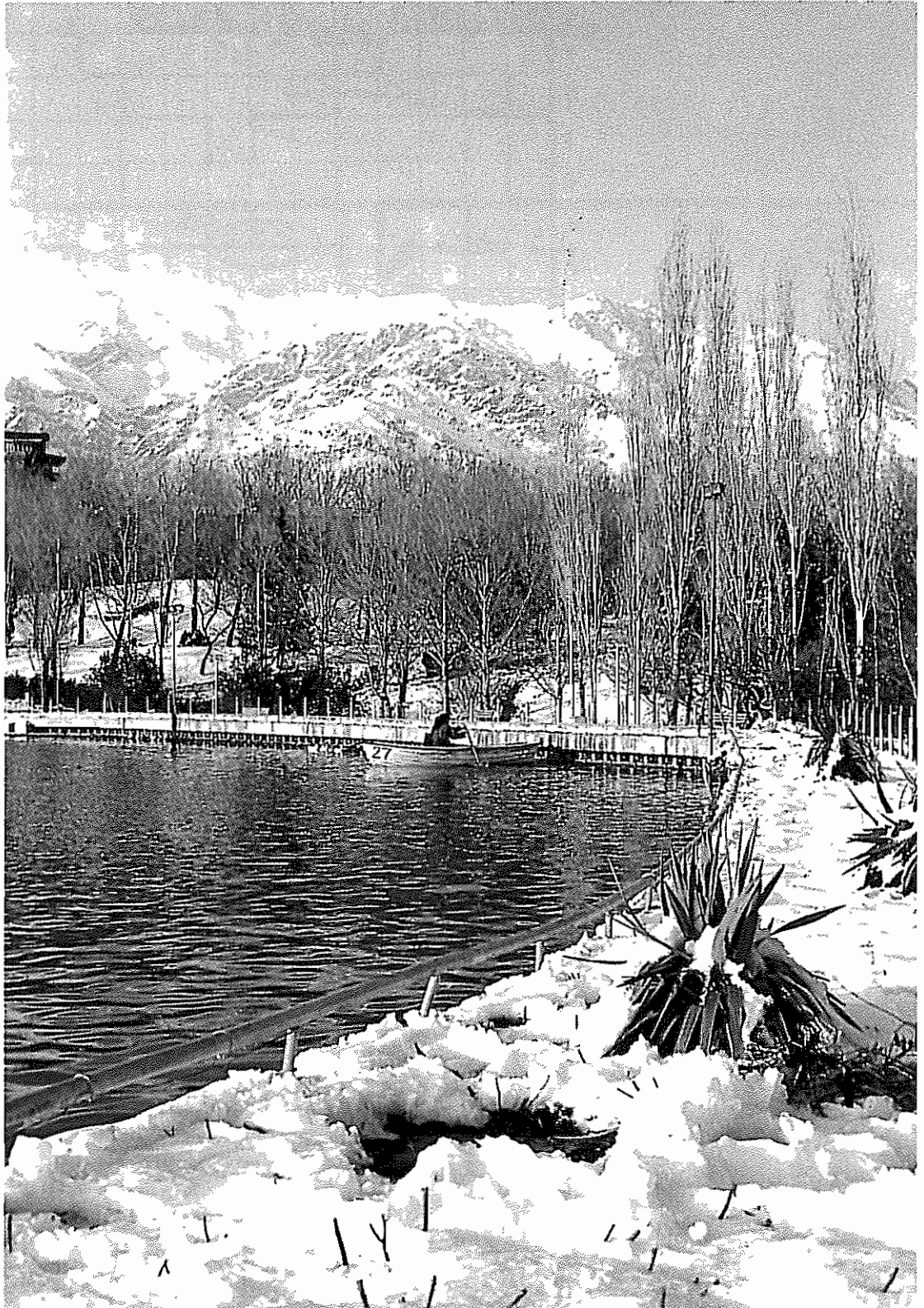
انتشارات و آموزش انقلاب اسلامی
(شرکت سهامی)

دفتر مرکزی و فروشگاه شماره ۱: تهران، خیابان افریقا، چهارراه شهید حقانی
کوچه کمان، شماره ۲، تلفن: ۷۰-۶۸۲۵۶۹، صندوق پستی ۳۶۶-۱۵۱۷۵
فروشگاه شماره ۲: تهران، خیابان انقلاب، جنب دبیرخانه دانشگاه تهران

ZAMAN

Vol. 2. No. 9. Jan - Feb 1993

این شاخه برهنه امروز
باغ پر از شکوفه فرداست
باور کنیم گردش ایام دیدنی است.



سازمان پارکها و
فضای سبز شهر تهران